

Internship Daily Reports

英国日常报告

王婉竹 24B4142102E

董昊雯 23B1102103H

英国伦敦

实习活动一览

2/21 实习-英国董事学会 (IOD)	P1
2/21 UCL 学生聚会-酒吧	P3
2/22 茶话会-伦敦商学院 (LBS)	P4
2/24 伦敦扶轮社午餐会-切斯特菲尔德酒店 (The Chesterfield Hotel)	P8
2/24 实习-皇家兰开斯特伦敦酒店 (Royal Lancaster London Hotel)	P10
2/24 Toastmasters 例会-63 号酒店 (Hotel 63)	P12
2/25 青少年创业博览会-老斯皮塔菲尔德市场 (OLD SPITALFIELDS MARKET)	P14
2/25 午餐-天文学家餐厅 (The Astronomer)	P16
2/25 HBBA 「匈牙利-英国经济合作协会」交流活动: 科技与数字的碰撞 (Where Design Meets Digital Performance)-奥斯汀弗莱尔街 10-11 号	P18
2/26 实习-弗莱明斯酒店 (The Flemings Hotel)	P20
2/26 实习-英国董事学会 (IOD)	P21
2/27 实习-诗人酒馆 (The Anthologist)	P23
2/27 塔西佗讲座-市政厅庭院 (Guildhall Yard)	P23
2/28 实习会议 (西川敦先生·三菱 UFJ 银行) - Ropermaker Place	P26

2/28 时装设计师 James Lakeland 会面-玛丽勒本高街旗舰店 (Marylebone High St 旗舰店)	P28
3/1 第 20 届日语演讲比赛-伦敦国王学院 (King' s College London)	P31
3/2 东京海上公司说明会-伦敦大学学院 (UCL)	P34
3/3 国际妇女节活动-切斯特菲尔德酒店 (The Chesterfield Hotel)	P39
3/3 实习-弗莱明斯酒店 (The Flemings Hotel)	P42
3/4 实习-英国董事学会 (IOD)	P43
3/4 女性职业座谈会-三井住友银行 (SMBC)	P46
3/5 盛泰国际会议-Deploy	P48
3/5 英国董事学会 (IOD) 国际贸易组社交活动-东方俱乐部 (Oriental Club)	P48
3/5 滨口教授生日晚宴-Bone Daddies	P48
3/6 实习-城市行会俱乐部 (City Livery Club)	P51
3/6 可持续风尚与女性 ESG 行动加速论坛-贝茨·威尔斯律师事务 所 (Bates Wells)	P53
3/7 西伦敦商业节-伦敦假日酒店 (Holiday Inn London).....	P55
3/7 关西会社交活动-杰克霍纳酒吧 (The Jack Horner Pub)..	P55
3/10 伦敦扶轮社午餐会-切斯特菲尔德酒店 (The Chesterfield Hotel)	P62
3/10 实习-弗莱明斯酒店 (The Flemings Hotel)	P62

3/10 Toastmasters 例会-63 号酒店 (Hotel 63)	P62
3/11 实习-伦敦洲际酒店 (InterContinental London Hotel)	P65
3/11 BMS (英国-马来西亚协会) 会议 (YB Tengku Zafrul, 马来西亚投资贸易工业部长) - 汉德利佩奇厅 (Handley Page Room)	P65
3/12 变革实现会议-东伦敦大学 (University of East London)	P68
3/14 实习-城市行会俱乐部 (City Livery Club)	P74
3/14 Negaposi 对话研讨会-线上	P74
3/14 炸鱼薯条午餐-城市行会俱乐部 (City Livery Club)	P74
3/17 实习-国家自由俱乐部 (National Liberal Club)	P80
3/17 下午茶-皇家骑兵卫队酒店 (Royal Horseguards Hotel)	P80
3/17 PAWA (泛亚洲女性协会) 年度大会-欧洲证券交易所 (Euronext)	P83
3/18 ZOOM 会议 (Dion 女士) - 在线	P85
3/19 双语早餐会 (面向中文教师) - 肯辛顿韦德学校 (Kensington Wade School)	P88
3/19 实习-沃特斯通书店 (Waterstones)	P90
3/19 大使会面-泰国大使馆	P90
3/20 东盟市场拓展—英国企业的机遇、挑战与战略-陶威尔斯与哈姆林斯律师事务所 (Trowers & Hamlins)	P93

2月21日 星期五

今天是实习的第一天。由于刚到一个新的国家，还不熟悉当地的交通系统，为了避免迟到，我们在 10:30 出发，确保能赶上 12:00 的会议。今天的主要活动有三项。

1. 实习-英国董事学会 (IOD)

上午，我们的实习正式在 IOD 会所开始，并接受了浜口老师的指导。在此过程中，我们学习了一些重要的商业经验：

1) 准备的重要性

由于我们事先没有查看 IOD 的官方网站，浜口老师指出了这一点。她强调，在商务场合，访问公司之前应先查看其网站，以了解组织的背景。这让我们深刻认识到，事前准备非常重要。

2) 自信与沟通

发表自己的意见时，要用响亮的声音，并充满自信地表达。在交流时，积极的态度至关重要。

3) 预见性

需要提前做好准备，并预判可能发生的情况。

4) 关注细节

浜口老师让我们在 Excel 日程表上添加新的活动，但我们两人都出现了拼写错误。她强调，在商业环境中，细节非常关键，自己写的内容至少需要检查 5 次，以确保准确无误。

5) 邮件主题的写法

发送邮件时，主题应清晰明了，并包含日期、星期和活动名称，以便收件人能够迅速理解邮件内容。

此外，我们还与 Yuka 前辈和 Aki 前辈进行了线上会议，进一步了解到实习准备过程中需要注意的事项。



2. 午餐与唐人街参观

午餐时，我们与浜口老师和 Yuka 学姐一起去了唐人街，品尝了粤菜，并去了几家超市。Wang 觉得非常感动，因为食物的味道让她想起了家乡。

用餐过程中，Yuka 学姐全都吃完了，没有浪费食物，浜口老师称赞了这个好习惯。此外，当我们拍照时做出“比耶”手势时，浜口老师提醒我们，如果是商务场合的话这样做并不合适。通过这件事，我们意识到，即使是日常的一些小习惯，也需要根据不同的场合注意得体性。



2. UCL 学生聚会-酒吧

傍晚，Yuka 学姐邀请了浜口老师和我们参加 UCL 的学生活动。通过这次活动，我们听到了许多关于在英国留学生日常生活的故事。在活动中，我们遇到了中央大学的 Shinsaku 学长。他非常对我们非常和善，给我们买了柠檬水。并且他本人也很温柔，作为导师在课堂上也非常关心学生。此外，我们还遇到了 UCL 的中国人研究生，她向我们推荐了英国的美食和旅游景点。

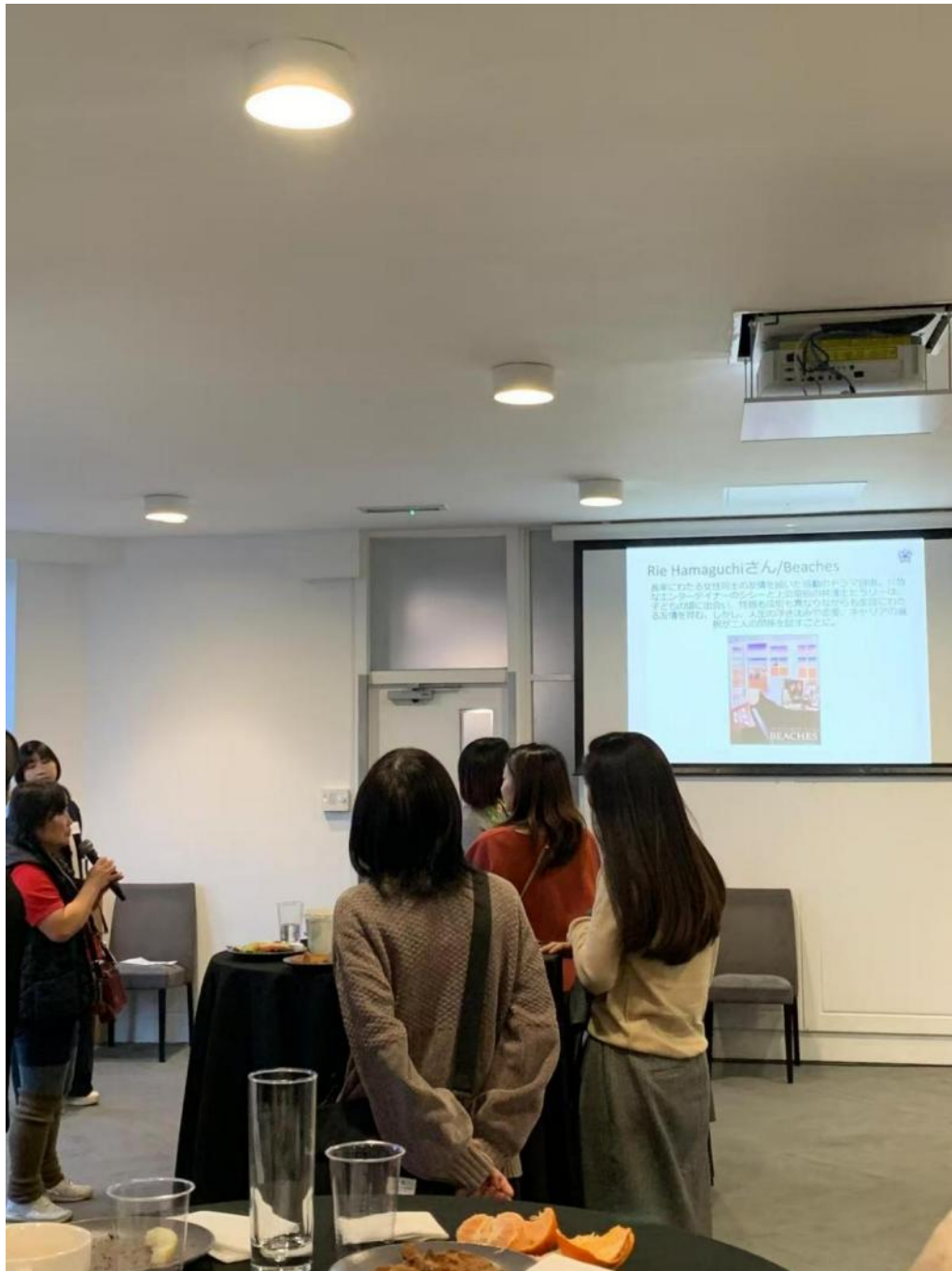
总结

在接下来的一个月实习中，我们将着重在需要改进的领域进行提升，听取浜口老师的指导，并更加谨慎地学习和成长。

2月22日 星期六

1. 「茶话会」 - LBS「伦敦商学院」

今天，我们参加了在伦敦商学院举办茶话会。活动主旨是帮助日本女性拓展人脉。许多在各个领域活跃的女性聚集在一起，分享了她们的工作经验、留学经历，以及她们喜欢的书籍和电影等。



我们的感想

一开始我们有些紧张。不过，因为前一天参加了类似的社交活动，我们稍微多了些信心。在等待 Yuka 学姐和浜口老师的过程中，我们主动与周围的学生进行了交流。在活动中，我们还遇到了中文讲得很流畅的日本外务省工作人员。她对我们很友好，并且加了我们的微信。

这次活动让我真正地感受到了“女性帮助女性”的力量。许多女性都在自己的领域取得成功，或者勇敢地选择留学，她们的经历都让我们深受感动。我们非常尊敬她们，这次经历也更加坚定了我们支持女性权利的决心。

Dong 的感想

在推荐书籍的环节中，我非常后悔因为自己推荐的书还没有读所以没有发言。然而，在私下的交流中，我还是向大家推荐了《金钱，安全感与女性自由》这本书。这本书讲的是女性的财务意识和资产管理，大家都很有兴趣。

此外，通过在日本的学习生活中，我还意识到日本社会的性别平等问题比自己预想的还要严重，甚至远超中国。在活动中，浜口老师提到日本社会排斥自强的女性，我深表赞同。同时我也更加坚定了将来促进性别平等的决心。

Wang 的感想

我对浜口老师的话深深感动。浜口老师强调：“接受并爱自己是人生中最重要事情之一。”她还提到自己的使命是支持女性并赋予她们力量。我认为正是因为有像浜口老师这样的人，女性的力量才得以不断成长。与此同时，我也希望将来能帮助更多的女性，并为她们的成长做出贡献。

此外，浜口老师指出，当今社会很少有人能够坦诚地表达意见，很多人待人往往表面和颜悦色，背后指三道四。老师说她喜欢坦诚的表达意见，这种建设性批评对个人成长非常宝贵。我非常感激在这个阶段遇到这样的导师，并下定决心在浜口老师的指导下继续成长。

2月23日 星期天 休息

今天我们的休息日，我们去了大英博物馆参观，还预约了中文导览。我们参观了世界各地的展品，导览跟我们说大英博物馆的馆藏世界第一，足足八百万件。我们对以下展品格外有印象。比如第一个参观的古埃及的展品。我们发现古埃及很擅长建造大型建筑。而后我们参观了古罗马和古希腊的展品。古希腊的建筑都很精美，他们的审美实在是值得学习，部分建筑结构运用至今。我们对中国馆的藏品印象最为深刻，有几件中国并没有，在大英博物馆看到无法在中国展出的展品让我们十分唏嘘。此外还有很多展品，但是园区太大了，我们看了一下午也没看完，下次如果有机会我们还想去参观学习一下。





Three blue-and-white boxes
 Dish with eleven boys at play
 Box with eight boys at play
 Box and cover with figures, scenes



2月24日 星期一

1. 伦敦扶轮社午餐会-切斯特菲尔德酒店 (The Chesterfield Hotel)

今天,我们参加了由伦敦扶轮社主办的午餐会,并聆听了几位知名人士的演讲。其中, Stephen Chale 先生关于教育的演讲给我留下了最深刻的印象。他的演讲让我们对青少年教育的本质有了更深的思考,同时也重新审视了社会责任这一问题。



Dong 的感想

在这次演讲中，我对一位演讲者提到的“说话时一定要声音洪亮且清晰”印象深刻，因为所有成功人士似乎都强调这一点。此外，他关于脑科学的演讲让我尤其感兴趣。演讲者提到，人有时会像野兽一样行事，尤其是青少年，他们难以控制自己，因为他们的大脑尚未完全发育。因此，他非常重视青少年教育。正是因为有这些人的支持，我们才能获得更好的教育和成长机会，这让我心怀感激。

此外，在交流会上，我听到了一个有趣的对话。主持人提问：“下周是国际妇女节（Women's Day），那么是否应该设立‘男性节（Men's Day）’呢？”旁边桌的一位女士半开玩笑地说：“每天都是男性节啊！”听到这句话，我更加坚定了自己前一天的想法——我们应该为女性权益做出更多努力。

Wang 的感想

在午间活动中，我对“人类生活在各种关系之中，而这些关系影响着我们的思维和行为”这句话印象深刻。此外，我深刻体会到，在演讲中，语速、音量和清晰度对于表达的重要性。用清晰的声音、恰当的语速表达自己的想法，不仅能更好地传达信息，也能让听众更容易理解。然而，在这次活动中，我也经历了一些不太愉快的事情，让我一度情绪低落。后来，当我和浜口老师交谈时，她对我说：“在商业场合，会遇到各种各样的人，难免会有让人不舒服的经历。但这也是成长的一部分。”听了这句话，我的心情轻松了许多。

这让我意识到，人生的意义并不在于回避负面的人和环境，而是去经历各种各样的人和事，并从中学习。并非所有经历都是愉快的，但每一段经历都具有价值。人生不仅仅由快乐构成，每一段经历都是宝贵的财富，我对此有了更深的体会。

2. 实习-皇家兰开斯特伦敦酒店 (Royal Lancaster London Hotel)

在皇家兰开斯特伦敦酒店中，我们接受了浜口老师的实习指导，并且有幸与酒店经理 Metta 女士会面。通过与 Metta 女士的交谈过程中，我们听到了关于酒店行业的经验以及职业发展的宝贵见解，让我们对职场成长有了许多新的认识。

Dong 的感想

在这次实习中，浜口老师向我们分享了许多经验和人生智慧，我对此非常感激。目前，我最需要克服的问题就是“缺乏自信”。然而，浜口老师告诉我：“通过不断经历失败和积累经验，你会逐渐建立自信，并勇敢地表达自己。”现在的我需要多认真倾听他人的想法、多看、多思考。

此外，通过这次经历，我再次意识到了人脉的重要性。浜口老师之所以拥有广泛的人脉，不仅是因为她的能力，还因为她与人相处的方式。老师始终信守承诺，因此赢得了人们的深厚信任。并且她从不强迫他人，而是尊重对方的意愿，并以诚实的态度建立长期的信赖关系。此外，老师非常重视“Pay It Forward（将得到的善意传递下去）”的理念。她教导我们，受到帮助后，未来应该成为帮助别人的人。

老师还强调了以下几点：

- 1) 无论职位多高，都要保持谦逊。要有广阔的视野，同时也要关注细节。
- 2) 不要害怕与人交往，也不要背后说闲话或恶言中伤他人。努力最终一定会得到回报，即使不是物质上的，也会在其他方面体现出来。

最后，我学到了“礼仪不只是简单的社交礼节，更是建立人际关系的基础”。浜口老师无论在任何情况下都非常注重礼仪，不会因对方的态度而改变自己的原则。我非常敬佩这种不受外界影响、坚定朝着目标前进的态度。虽然我还有很多不足，但我已经开始学会勇敢面对自己的失败，并认识到失败是成长的重要养分。我希望自己能做到“敢想敢说敢做”。这对我来说并不容易，但当想起浜口老师的这句话，我都会充满了勇气：

“人生短暂，每个人最终都会迎来死亡，所以没有什么可害怕的。”

Wang 的感想

让我感到惊讶的是，浜口老师和 Metta 女士昨天才刚刚认识，今天就已经取得联系，并且进行了会面。这让我深刻体会到“人脉 (Networking)”的重要性。在短时间内高效地拓展人脉，并在商务场合中赢得信任，这是一项我未来必要学习的重要技能。

浜口老师还特别强调了在商业环境中的“礼仪 (courtesy)”。她详细讲解了一些细节，例如，我有时会无意识地用“嗯”或“啊”来回应，但在正式场

合，应该使用更恰当的表达方式。在英语交流中，要用“**Yes**”，在日语交流中，要用“**はい**”。虽然微小，但这些细节能够塑造更加专业的形象。

此外，老师也谈到了“**自信的重要性**”。听了老师的话后，我更加确信：要想成长，就必须勇敢挑战自己，不要害怕失败。

3. Toastmasters 例会-63 号酒店 (Hotel 63)

这是一个旨在提升演讲能力的活动。我们聆听了许多优秀演讲者的发言。从他们自信、冷静且富有吸引力的表达方式中，我们学到了许多关于演讲的技巧。同时，我也意识到了提升表达能力的重要性。



Dong 的感想

在本次活动中，我听到了一位来自马来西亚的学生 Rohan 的即兴演讲。他的演讲非常自然。后来我才了解到，他是一名英语老师，之前还做过单口喜剧演员。听到这些后，我再次深刻体会到“经验决定一个人的能力”。正因为如此，我更加坚定地“不要害怕犯错”。成长就是在不断失败的过程中前进。

让我印象最深刻的演讲是 Taninr 的《我们未曾说出口的事》（The Things We Don't Say）。他的演讲幽默生动，清晰易懂，让我深刻体会到肢体语言的重要性。此外，我还听了一位 TED 演讲者 Hilary Briggs 的演讲。虽然我的英语水平还不足以完全理解她的内容，但我仍然学到了很多新知识。特别是她提到 NLP（神经语言程序学，Neuro-Linguistic Programming）时，讲到“当人容易懒惰时，关键是把行动‘连接’起来”，这让我印象深刻。以前我从未听说过这种思维方式，今后一定要尝试实践看看。

Wang 的感想

在 Toastmaster 的例会上，Taninr 的演讲给我留下了极为深刻的印象。他非常善于运用肢体语言，与观众频繁进行眼神交流，并且在合适的时机巧妙地停顿。这让我意识到这些技巧对于演讲来说是多么重要。我也觉得，自己必须更加努力提升英语的表达能力。

最后，Hilary Briggs 的一句话深深触动了我：

“不要想太多，直接去做。没有人一开始就擅长某件事，所有人都是从零开始，一步步成长的。”

听到这句话，我更加坚定了自己的信念——如果想要成长，首先必须迈出第一步。只有勇敢挑战，才能真正进步，而不是因为害怕失败而停滞不前。

此外，能够与像滨口老师这样充满能量的人交流，让我意识到，只要我不断努力，总有一天也能成为像她一样的人。

2月25日 星期二

1. 青少年创业博览会-老斯皮塔菲尔德市场 (OLD SPITALFIELDS MARKET)

今天，我们参加了一个青少年企业家们的活动。许多高中生在学校的推荐下组成团队，独立构思产品策划、展位设计和经营方案。他们热情地推销自己的产品，每支团队都充满了创造力和活力。



Dong 的感想

通过观察高中生的销售方式，我意识到销售方法对业绩有很大的影响。充满热情地推销可以吸引更多顾客，而如果再加入一些幽默元素，顾客的购买欲望会更强。此外，提供折扣往往能让许多人立刻下决心购买。

另外，我注意到一些学生即使路人没有购买，也依然积极推销。其中一位女学生直接向浜口老师推荐自己产品的社交媒体，她的自信和勇气让我十分佩服。每个团队都有有趣的创意，这是一场令人印象深刻的活动。通过这次经历，我学到了营销策略和创业精神。

Wang 的感想

在这个活动中，我看到英国的高中生如何利用自己的创意来销售产品。他们的创造力以及灵活的商业思维让我受益匪浅。



2. 午餐-天文学家餐厅 (The Astronomer)

午餐时间，我们和企划团队一起去天文学家餐厅吃午饭。Shinsaku 前辈请我们吃了洋葱圈和炸薯条，我们对此非常感激。

同时，我们还聊到了他们的企划内容。他们致力于支持年轻人创业。其间我们有幸与 Lars Andersen 先生交谈，他非常友善，和我们交流时态度十分和蔼。他认真倾听我们的想法，还及时指出我们的英语错误，我们觉得他是个非常温暖的人。

此外，一位成功的企业家说了一句让我们印象深刻的话：“要敢于冒险，商业的本质就是预测未来。”



Dong 的感想

Lars Andersen 先生提到了“循环 (circulation)”的概念。例如，在汽车行业，曾经是丰田是龙头企业，但现在中国的 BYD (Build Your Dreams) 也异军突起。此外，从历史角度来看，曾经中国是天朝上国，接着是大英帝国，现在中国再次成为全球经济的中心之一。他指出，万物潮起潮落，所以不应因为一时的成败而过于兴奋或沮丧。

另外，他还告诉我们，他在公司招聘时最重视的两个因素是“智慧 (intelligence)”和“态度 (attitude)”。他说，“只要有头脑，且好学，就可以做到任何事。”听完这话，我想起了昨天在 Toastmasters 演讲中，Rohan 先生流利的表达。我曾经认为“阅历决定能力”，但听了今天的讲解后，我的想法有所改变。我意识到，与其说阅历更重要，不如说学习的态度和智慧才是最重要的。

Wang 的感想

午餐时，我和 Lars Andersen 先生坐在同一张桌子上。他谈到“智慧 (intelligence)”和“态度 (attitude)”是最重要的，且“经验不是最重要的”，我认为他的观点十分新颖。之前我一直认为没有经验就做不好工作，但现在我意识到，真正重要的是头脑和态度。

此外，滨口老师也提到过，她非常看重“思维方式 (mindset)”和“态度 (attitude)”。我决定在未来的学业和工作中，尽量去挑战更多的事情。不因为没有经验而害怕，而是要积极主动地行动。

3. HBBA「匈牙利-英国经济合作协会」交流活动：科技与数字的碰撞 (Where Design Meets Digital Performance)-奥斯汀弗莱尔街 10-11 号

晚上，我参加了由 HBBA 主办的名为“科技与数字的碰撞”的商业社交活动。这是一个以建立人脉网络为目的的商务社交活动。



Dong 的感想

在这个活动中，浜口老师告诉我们要“积极社交”。刚开始我很紧张，但当我们迈出了第一步，就渐渐适应了。首先，我们和一位来自印度的留学生交谈，她鼓励了我们。之后，我们找到了之前见过的浜口老师的团队成员，加入了她和几位企业家的对话。慢慢地，我开始享受社交，并逐渐融入。我边观察边学习，愉快地进行交流。有位演讲者在现场说的“如果你想得到什么，首先应该学会给予”给我留下了深刻的印象。

不过，十分遗憾的是，由于中午吃的生三文鱼导致胃痛，我提前离开了活动。以后再也不会再在寒风中吃冰冷的生三文鱼了。

Wang 的感想

我深刻理解了“恐惧源于未知”这句话的意义。今天，浜口老师让我们不要依赖她，自己主动去打招呼并自我介绍。刚开始我感到很不安，不知道该如何开口。但一旦迈出了第一步，我发现社交并没有想象中的那么难。

我害怕的其实不是社交本身，而是自己对英语能力的不自信。我担心如果说不好会被嘲笑。但实际上，当我开口说话时，对方并不在乎我的英语是否完美，反而温柔地回应了我。通过这次经历，我明白了提高语言能力需要“勇于开口”和“持续练习”。我决定不再害怕犯错，更加积极地拓宽自己的视野。

2月26日 星期三

1. 实习-弗莱明斯酒店 (The Flemings Hotel)

上午，我们在弗莱明斯酒店进行了实习。浜口老师帮我们纠正了日语报告中的错误。与此同时，浜口老师的商业伙伴也在百忙之中抽空与我们见面，并和我们聊了大约10分钟。



Dong 的感想

在修改报告时，我意识到我误解了浜口老师的观点。我们原本写道：“浜口老师说，人生中最重要的是拥有自信。”老师纠正道：“真正重要的是接纳并爱自己。”这句话让我深受感动。此外，浜口老师还说：“和优秀的人交谈时，记录下对方的话是尊重对方的一种方式。”然而，我曾担心在他人说话时候记录会不会失礼，因此不敢做笔记。也正因如此，我错过了许多重要的信息。从今以后，我会不再畏惧积极地记录。

Wang 的感想

在上午的实习结束后，我问了浜口老师一个问题：“在商业场合收到名片时，是否也应该递出自己的名片？”浜口老师的回答让我深思。老师说：“今后，关键是要判断对方是否真的想建立关系。你们不必把名片递给所有人，而是要考虑递给那些你认为重要的人。”听到这番话，我意识到培养自己判断力的重要性。

2. 实习-英国董事学会 (IOD)

上午的实习结束后，我们在酒店附近吃了早午餐。然而，由于我们没有算好预留时间，我们本应在 13:10 到达 IOD，结果却迟到了 10 分钟。然而浜口老师在 13:30 有一场重要会议，因此我们的迟到给老师带来了不便。下午，我们负责协助老师，并且得到了老师之前的实习生 Hikaru 前辈的指导。

Dong 的感想

在下午的对话中，我想起了上午老师说的“记下触动你心灵的东西”这句话。和 Hikaru 前辈的谈话让我产生了共鸣，我发现我们有很多相似之处。我也是一个很独立、万事靠自己的人，因此难向别人求助。然而，这样一来，我往往也不主动告诉别人我的状况，人际关系就这样不知不觉地断裂了。听了 Hikaru 前辈的故事，我再次意识到自己在建立长期人际关系方面的不足。浜口老师说：“不要害怕打电话，要勇于向别人汇报自己的情况。”在人际关系中，互相依赖和帮助是非常重要的。

此外，我常常过度思考，但浜口老师说：“如果过于追求完美，反而容易失败。”与人交往也是如此，过于害怕失败就什么都做不成。老师还给我们讲了“土豆故事”。一个土豆什么都不做，它的皮是很脏的，但如果和其他土豆待在一起，时常摩擦，它的皮就会越来越干净。人也是一样，如果总是独身一人，心态和思维也很难发生变化。另外，浜口老师还讲了“人生中三种不可或缺的幸福物质”：

血清素 (Serotonin)：稳定情绪，让人放松的激素。

催产素 (Oxytocin)：增进人与人之间信任和亲密感的激素。

多巴胺 (Dopamine)：引发兴奋和紧张的激素，在挑战或危机时发挥作用。

浜口老师说：“最终要珍惜的是由血清素带来的平和与满足感。”因此，我们要珍惜日常生活中的小幸福。例如，早上拉开窗帘，沐浴阳光，感恩新的一天的到来。通过这次谈话，我深刻思考了如何在人际关系中建立健康的沟通，以及如何通过交流找到真正的幸福和平衡。

Wang 的感想

上午的实习结束后，我们与浜口老师约定在 13:10 在 IOD 会面。我们认为中午有约 1 小时的时间可以用来吃饭，但餐厅的菜品上得很慢，结果我们迟到了 10 分钟。浜口老师说我们做出了错误的选择。在这种情况下，不应该在餐厅慢慢吃饭，而应该选择一些快餐，确保按时到达。从这次经历中，我学到了以后要根据“时间、地点和场合 (TPO)”来选择就餐的方式。

下午，我们得到了浜口老师曾经的实习生 Hikaru 前辈的指导。Hikaru 前辈提到过：“我曾经过于依赖自己，什么事情都想独立完成，以至于很长时间没

和浜口老师联系。”然而，老师告诉我们：“正是这种时候，和别人联系才更为重要。”听了这个故事，我深有感触。我也曾在情绪低落时避免与人交谈。但我意识到，原因是我无法接受自己的真实感受。实际上，只要和人聊一聊，分享一下感受，烦恼往往就会变轻。

此外，浜口老师还讲了如何调节情绪。例如，每天早上拉开窗帘，晒太阳，或者感恩“今天是新的一天”的到来。散步、和人交谈也有助于改变心情。我想起了刚来日本时的情景。当时，我的日语不好，还被好几所学校拒绝。那时，我无法接受现实，为了缓解压力，我开始暴饮暴食。虽然已经吃饱了，但我常常无意识地继续吃。现在回想起来，那时的我无法“爱自己”。后来，我慢慢开始改变。原本不喜欢运动，也不会做饭的我，开始了散步，尝试做饭。每天自己做饭，让我真正意识到吃饭的重要性。在日本的留学生活中，做饭变成了我的习惯。这不是为了做饭而做饭，而是通过它学会珍惜自己的生活。即使现在，我偶尔也会在情绪低落时吃得过多。但我不再认为那是“坏事”，因为最重要的是，“接受真实的自己”。即便不完美，甚至失败，我们也要学会珍惜自己。通过浜口老师的教诲，我再次深刻地体会到了这一点。



2月27日 星期四

1. 实习-诗人酒馆 (The Anthologist) & 塔西佗讲座-市政厅庭院

今天下午，浜口老师对我们进行了实习指导。之后，我们与浜口先生的朋友们见面，并参加了在市政厅庭院 (Guildhall Yard) 举行的塔西佗 (Tacitus) 讲座。讲座结束后，我们还参加了之后的招待会。



Dong 的感想

在这次的实习活动中，我从浜口老师那里学到了作为主办方需要具备的重要心得。老师强调道：“时刻观察情况，找到最合适解决方案，同时也要为最坏的情况做好准备，这是非常重要的。”另外，老师还谈到了提升英语能力的秘诀，那就是“站在对方的立场考虑问题”。她说，在讲话前要考虑对方是否能理解，写作时则要注意是否能让读者明白表达的意思。此外，老师还建议我多听演讲，这对提升表达能力非常有帮助。

在塔西佗讲座上，演讲者提到“全球视野是非常重要的”，并强调了贸易在将人们紧密联系在一起方面的作用。她还谈到了以下几点：

- 1) 去预测未来
- 2) 停止对人友善

在讲座后的社交活动中，我有意识地积极与他人交流。最终，我鼓起勇气与 Lars 先生搭话，并和他一起拍了照片。通过这次经历，我感受到自己在不断地成长，哪怕是一步一步的进步。

Wang 的感想

今天上午，我再次深刻体会到“做事应做好准备”这一话语的重要性。在实习活动时，我没有带笔记本，而是向 Dong 借了纸来做笔记。事实上，前一天先生就提醒我“最好准备好笔记本”，但我却忘记了。

另外，我还学到了一个重要的道理，那就是在做任何事时，不能只想着自己，要开拓自己的视野，站在对方的立场上，思考如何能方便对方。今天，由于浜口老师晚上有一个更重要的活动，不能和我们一起参加，但老师的朋友一直在招待会中照顾我们。这个温暖的举动让我深受感动。



2月28日 星期五

1. 实习会议（西川敦先生・三菱UFJ 银行）- Ropermaker Place

中午，我们与三菱银行欧洲法人业务部部长西川先生见面。在百忙之中，西川先生抽出宝贵时间，耐心回答了我们的问题。



Dong 的感想

上午，我向西川先生请教了关于“成长”的问题。他的回答令我受益匪浅。因为西川先生有在人事部工作的经验，所以他分享了“成长快的人和成长慢的人之间的区别”。他说：“比起成长的速度，是否有目标更为重要。”同时，他还告诉了我成长较快的人的三大特征：

有强烈的挑战意识（有高目标）
视野广阔（从大视角思考）
能够承担风险（不怕挑战）

此外，我还请教了西川先生在招聘时最看重的因素。他说：“比起聪明的头脑，工作热情和积极挑战的心态更为重要。”他还提到，“经验”非常重要，同时，评估的时候还会看重有行动力的人。西川先生还说他如果要达到 100 分的目标，会付出 300 分的努力。这句话给了我很大的触动。当听到“目标是 100 的话，努力需要 300”的时候，我也下定决心要更加努力。

Wang 的感想

上午，在浜口老师的介绍下，我有机会与西川先生交谈。西川先生抽出他的午餐时间与我们见面，我由衷感谢他。我请教了职业发展方面的问题，并且告诉了西川先生我对心理疗愈（mental healing）感兴趣，以及我想帮助他人的想法。西川先生回应道：“不仅仅是想帮助别人，你还需要努力成为这个领域的专家。”听到这句话，我开始反思：

我该如何帮助别人？
我想帮助谁？
我能坚持到什么程度？

通过这次交流，我重新认真思考了我的职业规划。为了实现某个目标，发现不仅仅是热情，还需要目标和努力。同时，西川先生持有“如果目标是 100，就要努力到 300”的信念。听到这句话后，我也决定要更加努力。下午，我们向西川先生发送了感谢邮件，在不到 10 分钟内就收到了他的回复，并收到了他温暖的话语，令我非常感动。

2. 时装设计师 James Lakeland 会面-玛丽勒本高街旗舰店 (Marylebone High St 旗舰店) P30

下午，我们在滨口老师常去的运动俱乐部休息室进行了实习，学习了商务邮件的写法。晚上，我们与设计师 James Lakeland 先生会面，并参观了他品牌的高端时尚店。此外，我还与一位中国女性医生交谈。她分享了自己的生活经历，并讲述了在伦敦时尚秀上介绍中国传统服饰（汉服、婚礼服、唐装夹克、旗袍）时的故事。



Dong 的感想

下午，我学习了如何写邮件。但我没有成功地把自己的想法传达清楚。因此，我决定以后要进一步提高日语和英语的表达能力。另外，我还打算通过听演讲来练习更有逻辑地表达自己。

晚上，我看了高档品牌的衣服。它们虽然很漂亮，但我觉得“价格太高了”。我思考，“时尚是越贵越能提升地位吗？”我对时尚没有太大兴趣，但看到这么昂贵的衣服，我不禁想，“买这么贵的衣服有什么意义呢？”

然而，今天最大的收获并不是时尚，而是结识了一位中国女性医生。她曾是美国唯一的中国学生，现在已成为英国著名的医生。她的职业生涯非常艰辛，但她通过努力取得了成功。她说：“成为领导者，最重要的是不断学习。”她还怀有将中国传统文化传播给全世界的愿望，实际上她曾在伦敦的时装秀上展示了中国传统服饰。此外，她还参与了国际教育work，提到在英国出生的中国孩子经常因为文化差异而困惑，她通过搭建亲子沟通的桥梁，帮助孩子们在文化上找到平衡。听了她的话，我再次感受到成功需要努力的重要性，并认识到“在尊重自己文化的同时，与世界连接也是非常重要的”。

Wang 的感想

晚上，我发现了一件漂亮的蓝色毛衣，但因为价格太高，我没有试穿，因为我常常觉得花高价买衣服很浪费。但听了设计师 James Lakeland 先生的话后，我的想法改变了。他说：“女性应该在任何时候都保持美丽，享受时尚是很重要的。”听了这句话，我觉得“买衣服不仅仅是花钱，更是体验幸福的一部分”。

此外，那位中国女性医生说到，“时尚是个轮回”。例如，过去中国的汉服和旗袍曾经很流行，后来一度消失，现在又在年轻人中间重新流行起来。听到这个，我对时尚的价值有了新的认识。我意识到，享受生活不是浪费，而是非常重要的事情。



3月1日 星期六

1. 第20届日语演讲比赛-伦敦国王学院

今天我们参观了日语演讲比赛，听到了很多大学生的演讲。大家都充满自信，给我们带来了很大的启发。



Dong 的感想

早上，我收到了武石教授的邮件回复，非常感动。教授能在百忙之中抽出时间仔细阅读了我们的报告。我十分感激老师，老师的温暖让我感觉到自己的努力得到了认可。有这样温柔的老师一直支持着我们，我想要更加努力。我真的很高兴能参加中央大学的 FLP 项目，也感谢浜口老师给了我这个机会。托浜口老师的福，我才能够感受到许多的关怀、来自长辈的支持和鼓励。

今天，我听了许多非日语母语者的日语演讲。大家的日语都非常流利，真的非常厉害。特别是两个中国人小组的演讲非常有趣，一个小组以漫才的形式介绍了上海，另一个小组介绍了中国的麻将。两者都非常有趣。在演讲后的交流会上，我们与麻将小组的人交谈，并交换了联系方式。他们学习日语大约只有两年半，但为了这次演讲，他们准备了两到三个月。真的非常厉害。我再次感受到了团队合作，以及与伙伴之间信任关系的重要性。

Wang 的感想

上午收到了武石教授的邮件。老师温柔地鼓励了我，让我充满了动力。

下午的演讲比赛让我深刻感受到“语言可以连接世界”。尽管国籍和文化不同，但通过日语，大家可以交流，并一起成长。

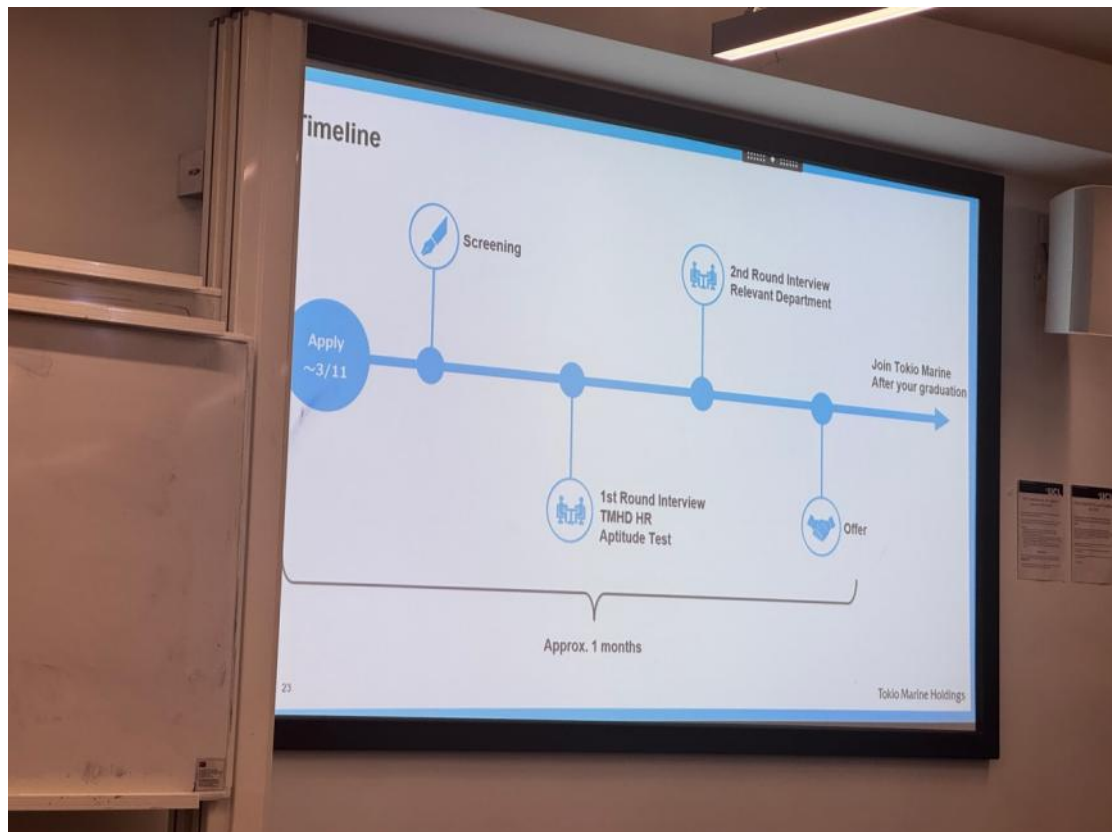
特别是第一位发言人的演讲给我留下了深刻的印象。我非常认同她的想法。她说：“年龄的差异并不是造成代沟的原因，核心是因为沟通不足。”我有时也会与年长者意见不合，但听了今天的演讲后，我意识到主动与他人交流并表达自己的想法是非常重要的。此外，中国人小组的麻将演讲也让我印象深刻。比赛后半段我有些累，但听到他们充满自信和热情的演讲后，立刻被他们充满激情和能量的演讲吸引了。今天的演讲比赛让我有了很大的动力，我也希望有一天能参加日语演讲比赛。我要更努力地学习日语，不断挑战自己！



3月2日 星期天 休息

1. 东京海上公司说明会-伦敦大学学院 (UCL)

上午，我们参加了东京海上的企业说明会。在讲座中，介绍了目前招聘的职位以及公司的历史。在活动的最后，东京海上为所有参加者准备了“Wasabi”便当。



Dong 的感想

这是我第一次参加企业说明会。我感觉非常新鲜，所以仔细观察了整个流程。首先是保险的介绍，然后是公司介绍和企业理念的讲解。最后是提问环节，大家都在询问招聘条件等。因为是全球化的公司，他们表示正在寻找能够适应多文化的人才。这次的说明会让我对求职的氛围有了些了解。下次我打算事先准备好问题再参加。

Wang 的感想

在今天的讲座上，我又遇到了之前认识的 UCL 的中国留学生。在这次活动中，我第一次知道了东京海上是如此有名的保险公司，看到很多优秀的学生参加，让我感受到了求职竞争的激烈。不过，因为我对保险行业不太感兴趣，所以对公司本身的吸引力没太多感觉。但是，最让我惊讶的是，东京海上为所有参加者准备了午餐！这是我自从来到伦敦后第一次吃到的米饭，非常感动地全吃光了。



2. 伦敦观光：大本钟 & 伦敦眼

今天是休息日，所以在结束了说明会后，我们去了大本钟和伦敦眼。两者都非常美丽，在英国的街头漫步时，我感受到了这个国家独特的魅力。我们拍了很多照片，留下了愉快的回忆。





Dong 的感想

下午散步的时候我觉得伦敦真是越来越冷了，在桥上拍照的时候一个阿姨来找我们合照，结果合完照就要收我们钱。我觉得我的心变得更冷了。我们今天最后的笑容也停在了照片上。以后不会再轻信这种莫名其妙的好意。但是晚上伦敦眼上我们刚好赶上了日落，欣赏了美景，晚上还吃了好吃的龙虾，我们的笑容又回到了脸上。

Wang 的感想

不过，今天也遇到了一件不太愉快的事情。我们在拍照时，突然有一位穿着女王服装的女士走过来，主动提出要和我们合照。我本来特别高兴，还激动地以为自己遇到了迪士尼的公主。结果，合照完她竟然向我们要钱，最后我们砍价到付了5英镑。这是我第一次在英国被骗，感觉非常伤心。

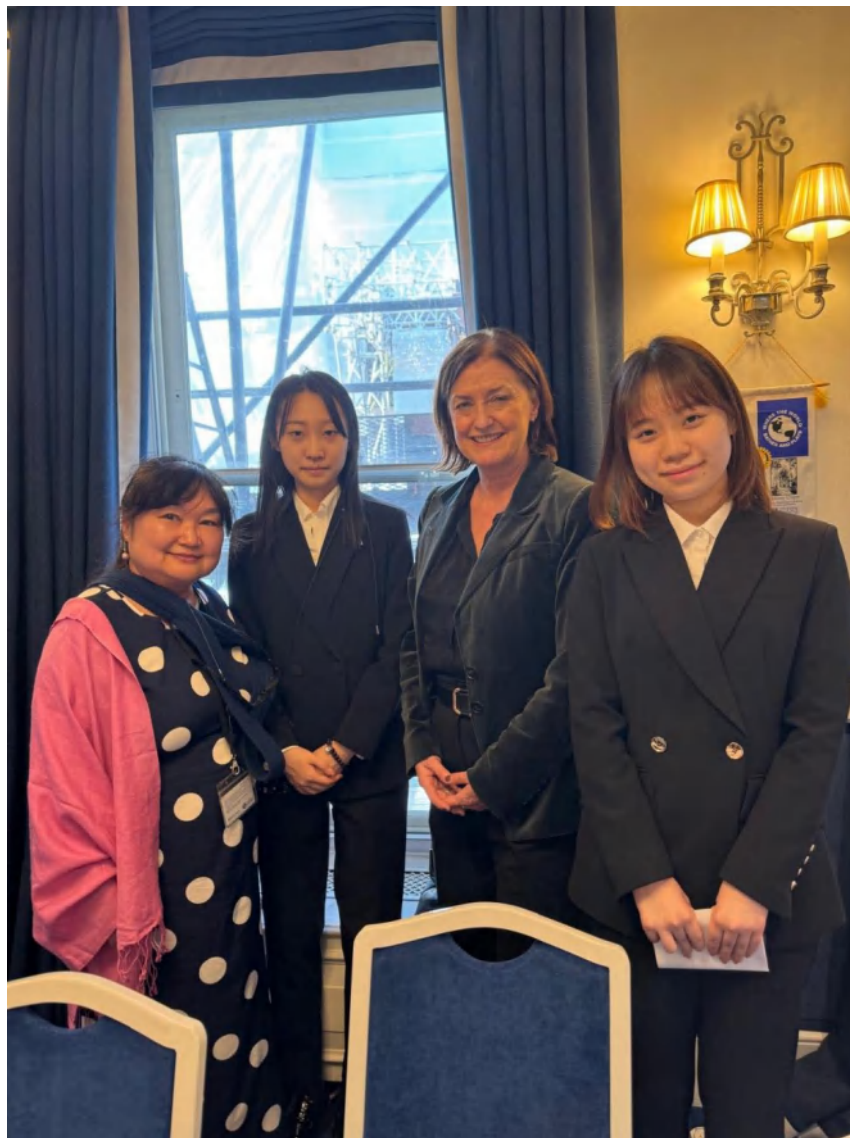


3月3日 星期一

1. 国际妇女节-The Chesterfield Hotel

今天活动开始前，浜口老师查看了我们的实习报告，得知我们被骗的事情。然后，老师教给了我们日本的谚语，说我们是“背着葱的鸭子”，并说：“有些事情只有亲身经历才能明白。例如，被欺骗也是人生的一部分。”

今天是国际妇女节，我们参加了这个精彩的活动，听了许多杰出人士的演讲。更感谢的是，浜口老师把我们介绍给了来宾们，我感到非常荣幸。



Dong 的感想

今天早上，当我见到浜口老师时，老师说我们是“背着葱的鸭子”。这是指“容易被骗的人”，我觉得这是一个很有趣的表达。这次的经历让我学到了很多。

中午参加了伦敦国际俱乐部（RCL）的活动，我本来想和坐在我旁边的年长女性聊天，但我不知道该怎么开口。浜口老师总是非常亲切地与人交谈，但我担心如果我像老师一样与年长者交谈，可能会显得不礼貌，所以感到有些难度。

今天的演讲者是四位出色的女性，其中，“女性的交通事故死亡率比男性高”这一话题给我留下了特别深刻的印象。原因是，汽车的安全标准是根据男性的体型设计的。此外，许多政策也由男性制定，我不禁想到在中国，时尚行业里，女性的衣服更注重设计，往往不如男性的衣服舒适。因此我觉得，性别平等的实现需要从小的教育开始。

Wang 的感想

今天的国际妇女节活动中，我们听了四位了不起的女性的演讲。她们都在推动女性成长和性别平等方面做出了努力。给我印象最深刻的一句话是：“When women do better, the economy does better（当女性表现更好时，经济也会更好）。”我认为，女性接受更好的教育并获得更多经济机会后，家庭收入会增加，孩子的教育环境也会改善，从而促进整个社会的经济发展。因此，创造女性可以获得工作机会并成为领导者的环境，应该是当今社会的重要课题。我希望将来能从事帮助女性成长的工作。

另外，浜口老师谈到了“建立人脉的重要性”。她告诉我们，虽然最开始可能会因为紧张而不敢开口，但鼓起勇气迈出第一步是很重要的。老师也分享了自己是如何从零开始建立人脉的，我对她非常敬佩。今后在建立人脉的场合，我也决定要更加勇敢、积极地行动。



2. 实习-The Flemings Hotel

今天下午，我们在酒店处理了一些工作中的邮件。

Dong 的感想

在实习过程中，浜口老师说，“不要被动等待，要主动积极展示自己的价值。”听到这句话，我意识到光想是不够的，必须付诸实际行动。要向他人传达自己的价值，就必须清楚地表达出来。

另外，老师说的“Courage is born from failure.（勇气源于失败）”这句话也给我留下了深刻的印象。我一直害怕犯错，很多时候无法表达自己的想法，尤其是有感激之情时，不知道如何表达，常常把它放在心里。然而，如果勇气是从失败中诞生的，那么我决定不再害怕，勇敢地去挑战，并从错误中学习。

Wang 的感想

今天的实习中，浜口老师说，“应该把我当作潜在的商业伙伴来看待。”也就是说，我们不能只是等待老师给我们分配任务或活动，而是应该主动展示自己。这让我学到了，积极主动地展示自己是非常重要的。同时，保持“open heart（开放的心态）”也是很重要的。

此外，老师还告诉我们，“怀有感激之情是非常重要的。”听到这句话，我深有感触。我们不应把他人的帮助当作是理所当然的，而是要先思考自己可以为对方做些什么。我意识到这样做会让对方更愿意帮助自己，也能建立更好的关系。在未来的生活中，我希望珍惜“感恩”，并且在帮助别人时，做到“pay it forward（将得到的善意传递下去）”。我也想努力成为别人心中温暖的存在。

3/4 星期二

1. 实习-英国董事学会（IOD）

今天在 IoD 进行了实习。我们为明天的活动而查阅资料，并准备了相关问题。在这个过程中，我遇到了一位非常出色且充满活力的女性，Dion。她的话语非常有力，鼓舞了我们。

下午，我们与浜口老师的团队成员 Louise 和 Lon 进行了交谈，她们分享了自己的经验，令我们受益匪浅。





Dong 的感想

上午，浜口老师提到，“在商业场合中，跟进非常重要。”下午，Louise 和 Lon 告诉我们，“绝对不要放弃，要继续前进。”当感到疲惫或沮丧时，她们建议我们思考自己是处于“低能量”还是“高能量”状态。此外，老师还说，“在商业场合中，比起试图吸引注意，更重要的是关注别人。”并且，她还教导我们不要低估自己。

Wang 的感想

上午，通过浜口老师的介绍，我有机会与 Dion Johnson 女士交谈。她分享了自己的人生故事，我们也向她倾诉了“有时会失去自信”的困惑。她告诉我们，“自信来源于自己的选择。”她说，“决定自己想成为什么样的人，并为之努力。”这给了我很大的勇气。我非常认同她的观点。我相信语言的力量。例如，日本作家江本胜的《水知道答案》一书中，讲述了积极和消极的言语对水的影响。读完这本书后，我更加意识到语言的重要性。听完 Dion 的话，她的言辞非常有力，她自己也充满了自信。我被她的风采深深感动，甚至忍不住流泪。我真的很幸运能遇到这样一位了不起的女性。

下午，我再次与 Louise 和 Lon 交谈。她们非常友善，利用午餐时间与我们交流。她们是充满活力的女性，我也自然地想要谈论自己的事情。我们讨论了中国、日本和伦敦的生活，彼此从对方的观点中学到了许多。

Lon 说，“任何事都需要平衡。”她提到，“在一个自由表达的环境中，由于规则少，管理不到位，可能会出现安全和卫生问题。而在一个严格管理、安全且清洁的环境中，行动和表达可能会受到限制。”我非常认同这个观点。

Louise 说，“没有完美的东西，也没有完美的人。”她还说，“当不知道该怎么做时，首先要接受自己的弱点，然后原谅自己，享受自己，让自己幸福。”这句话让我深受感动。

之后，浜口老师也分享了自己的想法。老师说，“高能量的人会自然吸引到彼此。”听到这句话时，我想起了一年前的自己。当时，我非常沮丧，并且希望能有一个能让我成长的导师。现在，我真的觉得我的梦想实现了，我成为了浜口老师的实习生，遇到了许多了不起的人。我非常感恩这次机会。

2. 女性职业座谈会-SMBC

晚上，我们参加了由 SMBC 主办的座谈会 “Women in Work: What Can Companies Do to Level the Playing Field”（女性职场：公司如何平衡竞争）。四位发言人就女性工作中的问题进行了讨论。

在晚上的接待会上，我们再次遇到了 Dion 女士。她再次分享了她的经验，并鼓励了我们。



Dong 的感想

在接待会上，Dion 女士说：“虽然我们无法改变环境，但可以思考什么对自己有益。”她还说，“我们天生就有使命。因此，决定自己是谁的权利在于自己。”她还指导我们，“不要停止思考。”

此外，她还教导我们，“应该清晰地用语言表达自己的想法和愿望。”听到这句话后，我意识到学习语言的另一个意义是，“大声表达自己的想法”。

Wang 的感想

老实说，我对晚上的活动有些失望。讨论的内容没有触动我，现场的人们也显得有些困倦。不过，最大的收获是，我再次有机会与 Dion 女士交谈。Dion 女士说，“每个人都有强大的力量。有时，我们应该鼓起勇气，表达自己的想法。不必在乎他人的眼光。”

在东亚文化中，从小我们就被教导要“安静”、“不要出风头”。特别是女性，在公共场合发言往往会犹豫。我以前也是那种缺乏自信的人。但是，听说像 Dion 这样的强大女性在 YouTube 上表达意见时也遭到删除，我深刻地感受到，“在这个时代，必须有人站出来发声。”无论结果如何，我决定忠于自己的内心生活。

真正的力量不是金钱或社会地位，而是内心的力量。能走多远，取决于自己的内在力量。我相信我一定能成为一个强大的人。因此，我想找到自己的使命和激情，并将其作为人生的动力，尽全力去追求。

3月5日 星期三

1. 旁听时尚品牌 Deploy 与盛泰国际的会议- Deploy & 英国董事学会 (IOD) 国际贸易小组社交活动 & 浜口老师的生日晚宴-Bone Daddies

今天是浜口老师的生日。上午，我们旁听了盛泰国际（马来西亚房地产公司）和时尚品牌 DEPLOY 的商务会议。下午，在 IOD 主办的社交活动中，我们作为浜口老师的助理，帮忙做接待工作。

晚上，我们参加了浜口老师的生日晚宴，老师为大家准备了拉面和各种小吃等各种食物，非常丰盛。





Dong 的感想

今天是我第一次体验商务会议，这是一次非常宝贵的经验。我能够感受到会议的氛围，还听到了很多有趣的内容。例如，在时尚行业中，招代理店铺需要谨慎考虑，因为有被复制的风险。因此，最好的方法是开设快闪店（限时店铺）。我还学到了“time poor”这个词，意思是忙碌的高管没有时间自己去找时尚单品，所以公司必须将品牌直接送到客户面前。晚上在生日晚宴上，我久违地吃了拉面，感到非常愉快！

Wang 的感想

今天是我第一次体验商务会议，这是一次非常宝贵的经历。下午的社交活动中，我们作为浜口老师的助理帮忙工作。我负责在接待处给客人发放饮料券。因为我之前没有兼职经验，所以这是我第一次像工作一样的体验。虽然是新的挑战，但我感到非常兴奋！

在晚上的生日晚宴上，我和浜口老师的朋友们一起庆祝。特别是 Louise 和 Lon，她们特别关心我们，感觉非常温暖。虽然有很多宾客，但她们一直关心我们是否吃得好。她们担心“食物可能不够”或者“我们可能不好意思点餐”，因此她们非常体贴，我非常感激她们。

3月6日 星期四

1. 实习-City Livery Club

今天上午，我们去了 City Livery Club，接受浜口老师的实习指导。老师对昨天的活动给予了反馈，指出我们还是欠缺主动性。老师教导我们，不应等待指示，而是应该主动思考并采取行动。



Dong 的感想

老师告诉我，我还缺乏全局观。如果想成为一名商务人士，老师强调“thinking ahead”（提前思考）非常重要。此外，老师还说我们必须意识到TPO（时间、地点、场合）。我不能仅仅把浜口老师当作一位老师，而应看作商业伙伴，并时刻考虑如何为浜口老师提供帮助。这也是未来工作中必备的技能。在昨天的活动中，老师还特别关注我们是否有吃到饭，让团队成员带来了鸡翅和毛豆给我们，我感到非常感谢。

Wang 的感想

老师告诉我们，“主动思考并付诸行动”很重要。我们经常是听了老师的话才开始行动，所以老师提醒我们，今后要更多考虑TPO，提前采取行动。另外，在昨天的生日聚会中，我和Dong一直在谈话，没怎么注意到老师。我反思了这一点，意识到如果老师需要什么，我们应该直接传达，而不是让老师为了找我们去麻烦别人。因此，今后作为实习助理，我要更加注意老师的需求，尽量及时作出反应。老师说，“领导者必须时刻关注周围人的状况。”我觉得这项技能在未来的商业工作中非常重要。

2. 《The Power of Sustainable Style, Women Accelerating ESG Action》（持久风格的力量，女性加速 ESG 行动）-Bates Wells

晚上，我们参加了时尚品牌 DEPLOY 的活动。我们了解了品牌的历史和概念，并且知道了当前时尚行业的趋势。此外，我们还与盛泰国际集团的 John、Stephanie 以及马来西亚的重要人物 MEI SIM 女士进行了交流，这对我来说是一次非常好的经验。



Dong 的感想

今天的演讲中，有一位创始人说：“服装应该为人设计。”她强调了比起材料，更重要的是关注“人”。我认为这是所有行业都共同遵循的理念。此外，我还注意到，最近各行各业都在重视环境保护和资源节约。我觉得可持续性已经成为当今时代一个非常重要的主题。

Wang 的感想

在今天的活动中，我了解到许多时尚品牌都尽量在压缩成本的同时提高利润。在这其中，DEPLOY 品牌有着独特的故事和概念，她们制作了可以有多种穿法的衣服，我觉得这很有趣。此外，我还与盛泰国际集团的 John 和 Stephanie 进行了交谈。两人都非常亲切，关心我们是否累了。活动结束后，他们还对我们说了“谢谢”，让我非常高兴。今天的活动食物也非常美味，尤其是马卡龙。



3月7日 星期五

1. 西伦敦商业节-Holiday Inn London & 关西会网络活动-The Jack Horner Pub

上午，我们参加了 West London Festival of Business “西伦敦商业节”，参观了西伦敦各个企业的展台。还与 Neville Smith 先生和 MINAKO 女士交流，学到了许多新的知识。

晚上，我们参加了 Kansai-kai Networking Event “关西会”，扩大了人脉，拓宽了视野。



Dong 的感想

今天真的是醍醐灌顶的一天。能遇到 Neville Smith 先生，真是我的幸运，他对 business 的理解让我一下子看清了很多事情，我也非常感谢滨口老师给我这个机会，让我能结识到这么优秀的人。

Neville Smith 先生说，做生意不是闭门造车，而是信息、市场、社交和行动的结合。这些因素环环相扣，缺一不可。

信息 & 市场——商业世界的基础

Neville Smith 先生说，信息是商业世界里最重要的东西，收集、分析、利用信息，是所有决策的基础。如果不了解市场的价格、供需情况、产品品质、消费者反馈，就无法做出正确的判断。在中国，他观察到低端、中端、高端三种品质的市场，这背后反映的是不同层次的需求逻辑。只有理解这些，才能精准找到自己的市场定位。市场不是靠想象出来的，而是靠实践和观察。如果真的想做生意，就不能只停留在想法上，而是要去市场看看，多走走工厂，货比三家，观察不同的 business model。他还提到，波兰就像义乌，有可能存在很多贸易机会。这让我意识到，市场机会可能就藏在我们不曾关注的地方，关键在于有没有足够的眼光和行动力去发掘。

社交——真正有价值的人脉

Neville Smith 特别强调，networking 很重要，越早开始越好。他说，如果要做国际贸易，就要多和不同国家的人交流，才能找到真正的机会。市场不是单靠自己能摸透的，只有不断接触、沟通，才能知道世界上到底有哪些可能性。但他也提到，自己后悔的事情之一就是没有早点进行 networking。他说，建立人脉不仅仅是认识人，而是后续的 follow-up 和信任的建立。很多人交换了名片、加了联系方式之后就没有下文了，但真正的机会往往是在持续的联系中出现的。在和人建立联系之前，最好先做调查，了解对方，这样才能找到共同话题，也能表现出尊重。

行动——比任何计划都重要

Neville Smith 说，懒惰是最容易的事情，但如果想要成长，就必须持续行动。光有想法是没有用的，最重要的是去执行。老师 (Lecturer Rie) 也说过，行动比言语更重要。我问他有没有后悔的事、失败的事，他说有三件：没有早点进行 networking、没有早点开始阅读、付出的 action 不足。他提到：信息的积累是长期的，阅读能帮助人更快理解市场和商业逻辑，而再好的想法如果没有足够的执行力，最终还是没用。这让我开始思考，也许每个人都会觉得“如果当时早点做就好了”的事情，但真正重要的是，从现在开始去行动，而不是等到未来再来后悔。他还提到，赚钱是为了花钱，而花钱是为了自由。这句话真的让我共鸣。赚钱的目标不是存钱，而是创造选择权，让自己可以自由地去做想做的事情。

今天学到的东西太多了，Neville Smith 先生的思维方式让我受益匪浅，而 Lecturer Rie 给了我这个机会，真的太感激了。以后一定要更加主动地去学习、去行动，不能让这些宝贵的经验白白浪费。

Wang 的感想

早上，从 Russell Square 乘地铁大约一个小时到了活动场地。途中，我欣赏了伦敦郊区的风景，看到了一些美丽的英国乡村，感觉非常愉快。在活动场地外，我遇到了一位非常友善的英国老爷爷。他用中文和我交流，非常亲切。他告诉我，他的儿子在上海住了 15 年，他自己对中国也非常感兴趣。此外，他还告诉我，“附近有家很好吃的餐厅！”能和他进行这样温暖的交流，我感到非常开心。

下午，我有机会与 Neville Smith 先生交流，收获了许多新的想法。我向他询问了关于网络建设和语言学习的问题，他耐心地回答了我。他建议多参加各类活动，哪怕不直接与人交流，仅仅通过观察和倾听，也能学到很多东西。他还强调了时刻关注市场动态的重要性，并且提到投资自己也很重要。能够和他交谈，我感到非常幸运。这次活动不仅给了我很多启发，还为我提供了关于社交和自我成长的新视角。

3/8 星期六 休息

今天上午，我们与老师的两位朋友一起在中华街附近的 Lotus Garden 吃了中餐。午餐后，我们去了书店，然后在城市里散步。晚上，我们享用了糖水。



Dong 的感想

好久没吃中餐了，今天真的很高兴。虽然因为没有事先预约，我们没去旅游景点，下次一定要提前预约。下午在街上走时，我因为匆忙出门穿错了鞋，走起来非常不舒服。今天走了很多路，感觉像是在进行体能训练。

Wang 的感想

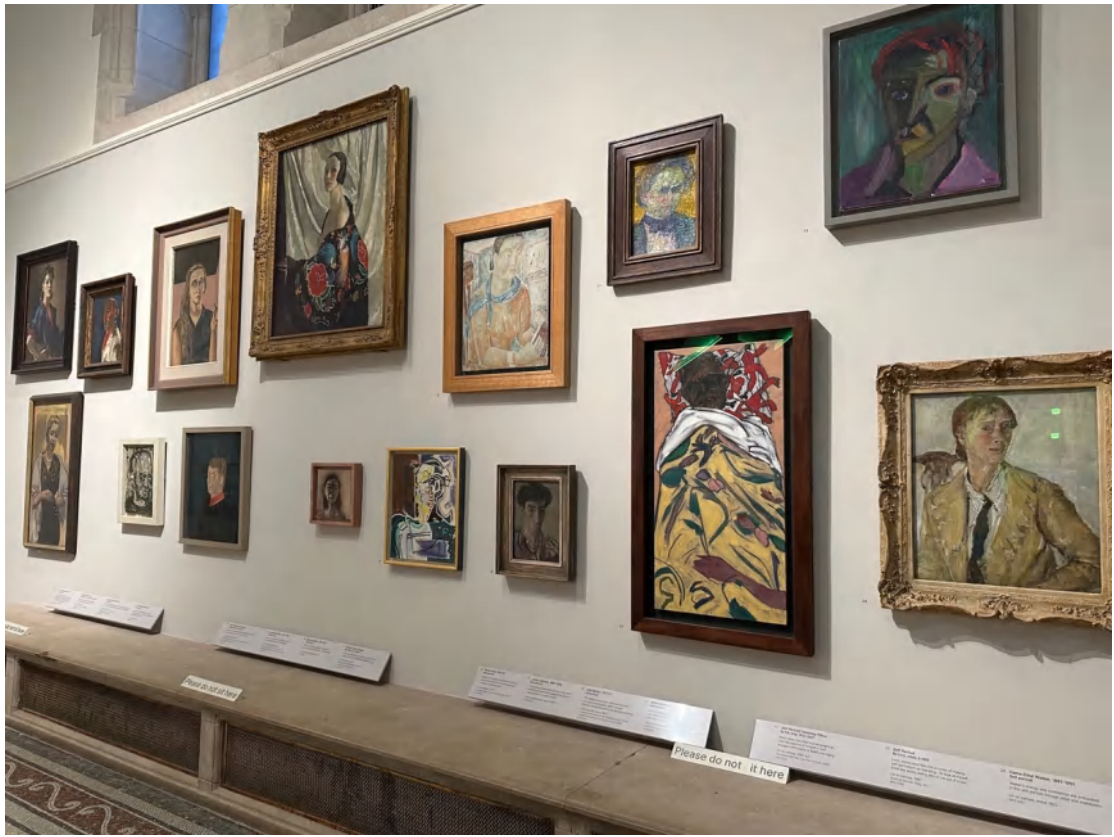
与老师的两位朋友一起吃饭非常愉快。她们都非常友善，细心地照顾了我们。饭后，我们去了我喜欢的疗愈类书店，买了两本书。晚上，在回酒店的路上，我们找到了一家糖水铺子，点了我最爱的鲜奶麻薯芝麻糊，味道非常好。



3月9日 星期天 休息

今天午餐后，我们去了英国国家肖像画廊，欣赏了许多美术作品。下午，我参观了肯辛顿宫，晚上则前往泰晤士河，在船上享用了晚餐。





Dong 的感想

今天在英国国家肖像画廊接受了艺术的熏陶，感受到了油画的魅力。下午在公园散步的时候阳光明媚，我感觉心情也很晴朗。湖中有很多的天鹅在游泳，草地上人们在野餐。晚上在泰晤士河游船里，歌手唱歌我觉得很好听，就是人太多了很挤，还有点吵，但瑕不掩瑜，总的来说是很开心，很充实的一天。

Wang 的感想

我们下午去了 Louise 推荐的肯辛顿宫，那里环境优美，天气也很好。草地上有很多人在野餐，旁边还有一个小湖，湖边的鸽子特别可爱。周围的人都很悠闲，享受着美好的时光。我也闭上眼睛休息了一会儿，听着小鸟的叫声，感到非常放松。微风轻轻吹在脸上，我很喜欢这种感觉。多接触大自然真的能让人心情变好。

3/10 星期一

1. Rotary London Club 午餐会-The Chesterfield Hotel & 实习-The Flemings Hotel & Toastmasters 例会-Hotel 63

今天有三个活动。上午，我们参加了 Rotary London Club Lunch 会议，听了 Crime Stopper Charity 会长的演讲。晚上，我们参加了 Toastmasters 例会，并参与了即兴演讲。



Dong 的感想

今天的演讲者讲述了犯罪举报的相关话题。我第一次了解到世界上有这么多危险的犯罪事件，这也是为什么需要安保的组织。在来到英国之前，我从未听说过这样的慈善组织。然而，来到英国后，尤其是在参加前一天的商业节时，我惊讶地发现，类似这样的组织和安保公司竟然这么多。

下午的实习时，浜口老师提到，在商业场合中，不能过于情绪化，尤其是写重要邮件时，应该明确写出“希望能得到回复”或者“期待您的回复”。尤其是与对方共同进行的项目相关的邮件，如果没有清楚地注明“请回复”，对方没有回复时会非常困扰。

此外，老师还提到，要成为国际商业人士，至少要管理好自己的财务，妥善保留收据，清楚了解自己的生活费用。更重要的是，学会“Pay it forward”（将得到的善意传递下去）的理念。

晚上的 Toastmasters 活动是我人生第一次即兴演讲。我其实一直以来都非常期待这个机会，我感觉获得了宝贵的经验。这一天对我来说是非常重要的一天。通过这次经历，我更加坚定了“要更加认真地学习英语”的决心。此外，我还学到了接受自己失败的重要性。浜口老师也非常温柔地鼓励我，我感到非常感动。

Wang 的感想

今天下午的实习中，浜口老师向我们传授了自身的经验，我感到非常感动。真的非常感谢老师分享给我们了很多经历和故事。同时，我也学到了邮件交流中的重要点。尤其是“明确写好邮件标题”这一点。当你向忙碌的人发送邮件时，如果标题中没有明确写出是否需要回复，对方可能会忽视邮件而不读。这是一个看似小的细节，但对提高工作沟通效率非常重要。

晚上即兴演讲对我来说是一次巨大的挑战。这是我第一次用英语进行即兴演讲，而且我还是第一个发言的人。我非常紧张，但我鼓起勇气走上了舞台，能够挑战自己，我真的很高兴。更让人惊讶的是，我还获得了“最佳即兴演讲者奖”。我完全没想到自己会获奖，真的非常惊讶。但这给了我非常大的信心。非常感谢投票支持我的大家！

通过这次经历，我坚定了一个想法：“即使回到日本，也要继续参与 Toastmasters 的活动！”我希望继续练习英语演讲，勇敢地不断挑战自己。无需与他人比较，我的目标是超越过去的自己。



3月11日 星期二

1. 实习-英国伦敦洲际酒店 & 与马来西亚投资贸易产业大 YB Teng Zafrul 的 BMS（英国马来西亚协会）会议-汉德利佩奇厅（Handley Page Room）

今天我们参加了 BMS 会议。上午的实习中，浜口老师给我们批改了昨天的报告。之后，我们回到洲际酒店，继续下午的实习，浜口老师为我们提供了关于个人财务报表的建议。



Dong 的感想

上午，浜口老师再次讲解了成为“优秀的主办方”的重要要素。老师表示，成为一个好的活动组织者需要做好的事前准备、拍照、场地勘查等工作。此外，老师强调了应关注到每位客人，我认为这种细致入微的关注对“商业人士”来说至关重要。

在午餐后的交流时间，我感觉比以前更加放松，能自然而然地与人交谈了。相比之前，我感觉自己有了一些进步，变得更有自信。下午，浜口老师查看了我的财务报表时，我意识到自己并不完全了解自己的资金流动。通过这次经历，我深刻体会到了了解自己财务状况的重要性。

此外，老师还谈到了跟进的重要性。过去，我总是因为担心“对方会忘记我”或“可能会打扰到对方”而避免做跟进。但现在，我意识到正是因为这样，我错过了建立良好关系的机会。

老师说：“最大的敌人是自己。”有时候，我会因为认为“反正不行”，“一定会被拒绝”而不敢去行动。因此，老师强调了“思维转换”的重要性，“不要害怕失败，首先要敞开心扉，积极去行动。”我对这句话非常有共鸣。此外，老师还说：“人是看你的努力的。”你所付出的努力，最终总会被某些人看到。

如果遇到傲慢的人，跟他们做跟进却得不到回应，也不必太过于纠结。可以把他们当作“反面教材”，从中吸取教训，要积极看待“幸好不用再跟这样的人打交道”。我向老师请教了：“如果被别人看不起该怎么办？”老师回答说：“如果那个人没有意识到你的优点，也不必强行去向他展示自己。世界上总有一些人不会喜欢你，花时间和精力去讨好他们是浪费的。”听到这番话，我更加坚定了“与其去讨好每个人，不如把精力集中在理解和支持自己的人身上”的想法。

晚上，我们去看了《歌剧魅影》。这部作品的音乐风格与《悲惨世界》截然不同，歌曲的旋律宛如幻影般回荡在脑海，令人陶醉。

Wang 的感想

活动开始前，我们在离会场仅 1 分钟路程的酒店进行了实习。起初，我很好奇，为什么老师每次都选择这么近的酒店，后来老师说：“作为领导者，要有大局观。”不仅要考虑自己的事务，还要考虑周围人的情况，这才是一个好的领导者。

我也非常感谢 Aki 前辈。他每次不仅会给我们报告提供语法建议，还会写上温暖的评论和鼓励的话语。这种关怀让我感到温暖，我对前辈的态度和行为深感敬佩。

在今天的 BMS 会议中，参与者都非常友好，积极与我交谈。正是因为这样，我没有感到紧张，能够愉快地进行交流。

下午，老师讲解的“思维转换”让我印象深刻。无论遇到多么困难或不顺心的事情，我们都应该以“这段经历一定对自己有帮助”的积极心态去看待。我认为这个观点非常棒，今后我也要时刻提醒自己，学会转换思维。

晚上，我们一起去看了《歌剧魅影》。真的很感动。票价虽然有点贵，但我提前通过看电影版的《歌剧魅影》做了预习，最终，我看得很投入，感觉这是对时间的合理利用。音乐也非常动人，当经典曲目响起时，我激动得几乎起了鸡皮疙瘩。



3月12日 星期三

1. Enabling Change Conference “变革实现会议”-东伦敦大学

上午，我们去了东伦敦大学，参加了会议，并协助 Louise 和 Lon 负责 CCgirl 的成员招募接待工作。



Dong 的感想

在做接待的时候，我意识到，在发放明信片时，不要过于拘泥于指示，而应该更灵活地应对。这样会显得更加亲切。例如，Lon 的姐姐在发放明信片时，如果有人表现出兴趣，就会再给一张；如果对方似乎不是目标人群，她则简单地打个招呼。她这种灵活的应对方式给我留下了深刻的印象。此外她对我们也非常友善，这是一位非常亲切、让人感觉温暖的人。

会议中，一位慈善机构的成员分享了人工智能的重要性。我深刻意识到，未来每个人都必须与时代发展相适应，不断学习。

Wang 的感想

今天是我第一次负责接待工作，学到了很多。我与许多人交谈，非常开心。在此过程中，一位巴基斯坦人问我：“你是中国人吗？”我回答“是的”后，他竟然用中文和我交谈，这让我很惊讶。其他大学生也非常友好，看到加入 CCgirl 的成员，我感到非常骄傲。

不过，有几个男生问我：“既然男生也可以参加，为什么品牌名是 CCgirl？”这个问题让我有些困惑。

2. MAMMA MIA Party-02

晚上，我与浜口老师、Yuka 前辈、Azizah 女士一起参加了 MAMMA MIA Party。



Dong 的感想：

晚上的派对特别开心，环境也超级棒，整个场地是希腊风格的装饰，到处都是鲜花和喷泉，浪漫极了。氛围也特别好，活动中还有个环节是和身边的陌生人握手交流，感觉很有趣。这个氛围让我对音乐剧《Mamma Mia》产生了很大的兴趣。

食物也很棒，尤其是羊肉特别好吃。这样的氛围是我在日本和中国都没体验过的——大家一起听音乐、吃美食、跳舞，真的特别幸福。希望以后有机会一定要去希腊玩一趟。

Wang 的感想：

今晚真的很开心！大家一边吃饭一边跳舞，现场氛围超级棒！上一次感受到这么好的氛围，还是在东京看我喜欢的歌手林俊杰的演唱会。

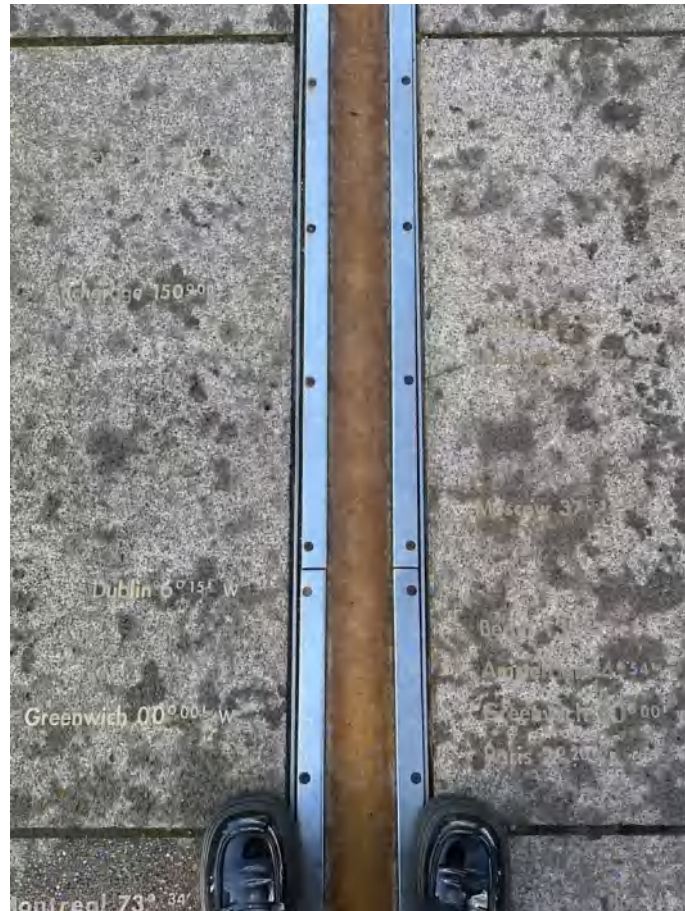
坦白说，门票价格不便宜，但个人觉得食物一般，要是餐饮更美味一些就更完美了。不过，工作人员都特别热情，整体氛围真的无可挑剔。

派对的最后，我看到两位穿得很漂亮的奶奶，牵着手、快乐地随着音乐起舞。她们的幸福感深深感染了我，那一刻，我真切地感受到了音乐和欢乐的魅力。完全地享受当下的感觉真的很好。



3月13日 星期四 休息

今天是休息日，我们在格林威治市场吃了午餐，下午参观了格林威治天文台。



Dong 的感想

伦敦的天气真是太多变了，今天天上一直飘着大块乌云，雨总是时停时下。中午我在集市上尝了三个小吃摊，其他的都很好吃，唯独小笼包让我失望，再也不敢相信英国的中餐了。走过公园时天气短暂放晴，心情也跟着好了起来。伦敦的公园真的很舒服，适合慢慢散步，看到很多可爱的小狗在草地上玩耍，圆滚滚的样子真是太可爱了！

下午我们在格林威治参观了钟表的发展史，觉得非常神奇，原来很多年前人们就已经发明了如此精密的机械，前人的智慧真是令人敬佩。幸运的是，雨没有下很久，顺利打卡了教科书中的本初子午线。伦敦的天气一天比一天冷了，而且今天没有太阳，原本计划去看的落日飞车也没能去，有点遗憾。不过，碰巧找到了一家奶茶特别好喝的咖啡店，这一天也算得上是有得有失吧。

Wang 的感想

今天天气一般，还下了雨。中午在 Greenwich Market 吃到了很多美味的食物，比如土耳其的土豆和蘑菇饼，还有一些其他不错的美食。不过，有一个包子让我很失望，不仅不好吃，还很贵，而且竟然是预制的冷冻包子，感觉有点伤心。

下午，我们去了格林威治天文台，途中经过了 Greenwich Park。公园的环境真的超级棒，尤其是刚下过雨，空气清新，景色宜人。最惊喜的是，我们偶然看到了彩虹！虽然它只出现了一瞬间，但我幸运地抓拍了下来。

晚上，我们原本计划去落日飞车，但因为天气太冷，临时决定取消。之后，我们路过了一家名叫 Haute Dolci 的咖啡店。由于不太饿，我们只点了两杯饮品。让人意外的是，店员姐姐看到我们只点了喝的，就主动和我们聊天，问我们来自哪里。当得知我们来自中国后，她好奇地问：“是不是中国人都吃得比较少？”我们笑着解释说，其实中国人吃得挺多的。

整个交流非常有趣，我很喜欢这位店员姐姐。更惊喜的是，最后我们还免费得到了一盘水果，真的超级开心！

3月14日（星期五）

1. 实习 & “Negapoji 对话” & 炸鱼薯条午餐-城市行会俱乐部（City Livery Club）

今天上午，我们和浜口老师一起参加了“Negapoji 对话”的在线研讨会。大家在会上分享了对工作的负面情绪，这让我们受益匪浅，也觉得这些内容对今后的人生很有帮助。

中午，我们和浜口老师、Mayumi 女士一起吃了炸鱼薯条套餐。

下午，我们在城市行会俱乐部与浜口老师的朋友们交流，听到了很多有趣的经历和故事。



Dong 的感想

上午的讨论中，令我印象最深刻的一句话是：“困惑的根源在于缺乏情感的分享。”我对这句话深有共鸣。但同时，我也不太能理解：“为什么要特意向陌生人倾诉自己的困惑呢？”在我的认知里，这类烦恼通常是向朋友诉说，以此来释放情绪。向陌生人袒露心声，反而会让我感到压力很大。

午餐的炸鱼薯条真的很好吃！多亏了浜口老师，我才能以便宜的价格吃到美味又分量十足的英国特色料理，实在太幸运了。我全部吃光了，非常满足。

下午的交流中，关于“社会责任感”的讨论让我印象深刻。浜口老师说：“发现他人的努力很重要。”听到这句话，我感触很深。正因为有人能看到别人的努力，并给予认可，这些努力才有机会转化为机遇，让更多人获得机会。而我这次能得到这样的机会，也是因为像浜口老师这样的人。因此，我更想要努力。我希望未来也能成为像浜口老师一样“能给予他人机会的人”。就像“Pay it forward（将得到的善意传递下去）”这句话一样，我也希望将来能在别人需要帮助时，主动伸出援手。

此外，我觉得老师之所以能不断给予他人机会，是因为他自己非常擅长抓住机会。老师总能在别人需要帮助的时候，恰到好处地伸出援手。这或许也是他能建立起深厚人际关系的原因。老师说过：“如果急于与人亲近，关系反而很容易变得疏远。”相反，慢慢地加深关系，才能建立更加亲密且牢固的联系。因此，我希望在人际交往中不要急躁，而是稳步建立关系。

最后，我对自己的努力也有了新的认识。浜口老师说：“你的努力总会被需要的人看到，不必强求别人认可。”听到这句话，我感到很安心。努力并不是为了刻意展示给某些人看，而是要一步步踏实积累。我相信，只要坚持下去，总会有人看到。因此，我要继续努力。

通过今天的讨论，我再次体会到“人生是由各种经历累积而成的”。无论什么经历都值得珍惜，同时也不能忘记感恩之心。

Wang 的感想

上午的“Negapoji 对话”中，令我印象最深刻的一句话是：“并不是所有的故事都会得到对方的共鸣，因此有时候会收到模棱两可的回应。”这句话让我思考了很多。

午餐时，我一边吃饭，一边听 Mayumi 女士分享她的人生经历。特别是在她谈到家庭和农业时，我能深刻感受到她的情感，让我很感动。Mayumi 女士既温柔又坚强，是一位非常值得尊敬的人。

今天也是我在英国第一次吃炸鱼薯条，味道比我想象的还要好，尤其是搭配毛豆泥酱，简直是绝配。我甚至觉得自己能吃下两份！

下午的交流会上，我和浜口老师的朋友们交流，度过了一段非常愉快的时光。我再次被浜口老师广阔的人脉和卓越的领导力所折服。最近，我发现自己在社交场合认识了不少人，但很多关系只停留在第一次见面，没有后续联系。在这种情况下，浜口老师强调“后续跟进很重要”，让我印象深刻。在她主办的交流会上，人际关系并不会止步于当下，而是能建立起真正的信任。我希望将来也能像老师一样，建立有意义的人际关系。

另外，我觉得浜口老师很了不起的一点是，她毫无保留地分享自己的知识和经验。她的“Pay it forward（将得到的善意传递下去）”的理念，比金钱和地位更有价值。我再次感激这次宝贵的实习机会，也由衷感谢为我们提供这个机会的中央大学。



3月15日 星期六 休息

今天是我们的休息日，因为下周要回国了，我们今天去逛了一些闲逛的店铺并且买了点特产。下午一起去 Jellycat 排队买了英国限定的炸鱼和薯条玩偶，非常可爱。

Dong 的感想

伦敦的天气已经冷到可以穿羽绒服了。今天也是健康的一天。为了买 jelly cat，我们跑了五六家店铺，在寒风中锻炼身体，我们的意志力也增加了。幸好收获满满，买到了心心念念的喜欢的玩偶太开心了。而且店员的热情表演也很有趣，看到他的样子，花了不少钱的心痛感似乎也被治愈了一些。



Wang 的感想

下周就要回去了，时间过的真的好快非常舍不得伦敦。我今天买到了一直想要的 jellycat 的碱水结挂件，非常开心。陪 Dong 排队买 Jellycat 炸鱼和薯条的时候看到了店员的表演和互动，非常的可爱。

3月16日 星期天 休息

今天是休息日，我们报了一日游的团，去了布莱顿海滩（Brighton Beach）和七姐妹白崖（Seven Sisters）。



Dong 的感想

今天的往返路程花了六个小时，小型巴士的长途移动实在太辛苦了。因为我担心晕车，所以吃了晕车药，但副作用太强了，导致我一整天都很困。尽管风很大，但我还是没能清醒过来。风景很美，可惜我没能好好欣赏。不过，我觉得布莱顿的海和日本江之岛的海很相似。

Wang 的感想

今天风很大，尤其是在布莱顿海滩和七姐妹白崖的时候，感觉特别冷。不过，在布莱顿散步时，我偶然进了一家手工饰品店，里面的饰品都非常可爱，虽然价格有点贵，但真的很精致。七姐妹白崖上有很多人在徒步，不过现在这个季节对我来说太冷了。如果有机会在暖和的时候再来，我也想去徒步一次！

3月17日 星期一

1. 实习-（国家自由俱乐部）National Liberal Club & 英式下午茶-（皇家骑兵卫队酒店）Royal Horseguards Hotel

今天上午，我们在国家自由俱乐部接受了浜口老师的实习指导。老师让我们整理在伦敦一个月的开销，并制定未来一年的学费和生活预算。这是一次非常宝贵的经验，让我更清楚地了解自己的消费情况。

下午，我们在俱乐部旁边的酒店享受了英式下午茶。大家一边喝茶，一边聊天，在轻松的氛围中度过了一段非常幸福的时光。



Dong 的感想

今天我学到了“什么都想做并不是一件好事”。因为如果太贪心，最终可能什么都做不好。我认为这也是拖延症产生的原因之一。事情是有轻重缓急的，掌握好节奏非常重要。浜口老师说“给任务列出优先级”是制定计划的有效方法。此外，休息也很重要，但休息不仅仅是让身体放松，更是要清除内心的负面情绪。因为负面情绪也会消耗能量。

今天的另一个收获是，“重要的不仅仅是记住，学会遗忘同样重要”。尤其是当面对不愉快的情绪或负面的经历时，只有学会遗忘，才能产生继续前进的能量。

此外，关于人生的选择，浜口老师跟我们说了我们一句中国的谚语：“塞翁失马，焉知非福”（人生中的坏事里也隐藏着好事）。

她还告诉我们一句日语谚语：“亲しき仲にも礼儀あり”（亲密关系中也要保持礼貌）。比如，当和朋友一起出去玩时，如果彼此心情不太好，与其勉强在一起，不如暂时分开各自行动。我非常认同这个观点。中国也有类似的谚语——“距离产生美”，这确实很有道理。

此外，老师还告诉我们：“人生中最重要的是自己的内心。”我总是很在意别人的目光，常常压抑自己的真实想法。对此，浜口老师给了我一个建议：“需要锻炼自己的心理素质。”比如，在电车上大大方方地读英文报纸，可能会被周围的人用奇怪的眼神看待。但如果多经历这样的事情，就能逐渐变得不再在意别人的目光。

Wang 的感想

上午，我计算了自己一个月的开销。说实话，我以前从来没有认真计算过自己到底花了多少钱。从小到大，我都没有培养起理财的意识和习惯，所以即使别人问我在日本一年的生活费和学费是多少，我也答不上来。今天仔细计算了一下，最让我惊讶的是，食费竟然比我想象的要高。这虽然是个麻烦的工作，但也让我觉得很有趣。了解自己的消费情况后，我觉得今后的规划会更容易，也能帮助我更好地管理未来的财务。我打算坚持下去。

下午，我们和浜口老师一起去喝了下午茶，并聊了很多印象深刻的话题。每次和老师在一起，我都感觉自己充满能量。即使前一天很疲惫，但一见到老师就能立刻恢复精神。他是一个可以轻松交谈的人。

我们在聊天时谈到了中国的一句谚语：“塞翁失马，焉知非福”。我对这句话深有共鸣。在生活中，我们会遇到很多意想不到的事情，有时候会觉得这些是不好的。但我一直相信，世界上发生的一切，最终都会对自己有利。如果能用这种心态去面对挑战，就能更快地转变思维，把危机变成机会。我觉得这种思维方式非常重要。

此外，浜口老师还谈到了“感恩的心”。在伦敦的这一个月里，我意识到自己有一个特别的“才能”，那就是感恩。我是一个很容易被别人的善意所感动的人，每当遇到让我感恩的人，心里都会觉得很温暖。但过去，我总是不好意思表达自己的感谢。后来我发现，感恩不仅仅是向别人表达谢意，它还会给自己带来力量。当你向别人表达感激时，自己也会感受到一种温暖。这种感动常常让我落泪，但我认为这是一种重要的才能。因此，我决定把“感恩”作为自己人生的信条，时刻铭记在心。

此外，我还向老师倾诉了关于人际关系的烦恼。我是一个需要私人空间的人，每次和亲密的朋友一起旅行，待上几天后，我总会察觉到对方的不满，甚至会发生争执。每次遇到这样的情况，我都会感到很难过，甚至开始怀疑自己的性格是否有问题。但浜口老师告诉我：“亲密关系也需要保持礼貌。”这让我深有共鸣。世界上的每个人都是不同的，产生意见分歧是很正常的。如果总是期望所有人都意见一致、不发生争执，那是不现实的。因此，我必须学会接受，即使是最亲密的朋友，在一起旅行时，也可能会有分歧。

另外，老师还告诉我：“这个世界上没有‘错误’。”这句话让我深受触动。人们常常怀疑自己的判断，甚至会陷入自我否定。但我认为，人生中最重要的事情之一，就是无条件地爱自己，相信自己。从今以后，我要100%相信自己的想法，勇敢接受一切结果。虽然这对年轻人来说并不容易，但每当迷茫时，我都会用这句话来鼓励自己，继续前进。

每次和老师聊天，我都能学到很多东西，希望能把这些记录下来，与更多人分享。人生的终点，物质无法带走，但善意可以流传下去。因此，我希望自己能像老师一样，把善意传递给更多人。

对我来说，“Pay It Forward”（将得到的善意传递下去），是最重要的理念，也是让我感到幸福的事情。

2. PAWA（泛亚洲女性协会）年度大会-欧洲证券交易所（Euronext）

晚上，我们参加了PAWA（泛亚洲女性协会）的第15届年会。PAWA是一个致力于帮助亚洲贫困女性获得教育的组织。在会议上，我们听了几位演讲者的分享，了解到至今仍有许多女性没有受教育的权利。PAWA的理念之一是：

“Educate a Girl, Change a Life, Break The Cycle”（教育一个女孩，就能改变她的人生，并打破贫困的循环）。



Dong 的感想

在晚上的演讲中，最让我感动的是两张 PPT 的内容。

教育改变命运

有一个女孩通过接受教育改变了自己的命运，后来她又帮助了更多的女孩。这种“Pay It Forward（将得到的善意传递下去）”的精神让我深受触动。现在，我正在接受浜口老师的教导，而当我变得更强大时，我也希望能回馈社会，分享自己的经验和感悟。这让我感受到了一种人生使命。

Inspiring Girl（鼓舞人心的女孩）

在慈善活动中，我听到了 Srey 的故事。她是 PAWA 资助的寄宿学校的毕业生，她说：“回到家后，我很喜欢和年轻的学生们聊天，帮助他们学习。将来，我想上大学，成为一名社会福祉工作者。在柬埔寨，社会福祉工作者很少，我们需要更多这样的人。”这番话让我深受感动。我觉得世界上需要更多优秀的女性站出来。在这次慈善活动中，大部分参与者都是女性，她们通过自身的力量去支持其他女性。我也希望，等自己变得更有能力的时候，能像她们一样去帮助更多的人。

Wang 的感想

通过这次活动，我深刻感受到自己是多么幸运。在某些地方，女性连接受教育的权利都没有，有的甚至 13 岁就被迫结婚生子。如果无法生育，甚至会被抛弃。听到这些，我感到非常震惊，无法相信 21 世纪还有如此不公的现象。幸好，有 PAWA 这样的组织，世界才在一点点变得更好。

这让我想起了中国的张桂梅校长。她为了贫困女孩的教育奉献了一生，甚至身患疾病仍坚持教学。张先生为了帮助因家庭原因被迫辍学或被迫早婚的贫困女孩，发起了募捐活动，并在中国创办了第一所全额免费的女子高中。截至目前，他已帮助 2000 多名贫困女学生考入大学。我相信，我的存在意义在于为更多女孩提供更美好的未来。

3月18日 星期二

1. ZOOM 会议 (Dion 先生) - 在线

今天上午，我们与浜口老师和 Dion Johnson 女士进行了线上会议。自从3月4日与 Dion Johnson 女士交谈以来，我们一直深受感动。没想到在她繁忙的日程中还能再次对话，我们对此次交流机会倍感珍贵。会议中，我们分别提出了自己的问题，Dion 女士耐心地回答了我们，并给予了极大的鼓励和启发。



Dong 的感想

今天能够聆听 Dion 女士的教诲，我心怀感激。她充满能量的建议让我对未来的道路更加清晰，也让我更加坚定了倾听自己内心声音、珍视自我的决心。

关于力量（Power）

真正的力量并不是通过不断行动获得的，而是源自对自身力量的深刻理解。我们天生就拥有这种力量，关键在于如何学习运用它。有时，人们可能会觉得男性比女性更具优势，但这主要是因为男性在政治领域占据主导地位，并且通过不断的行动巩固了自身的地位。力量的本质在于实现某种目标的能力。Dion 女士告诉我们：“一旦你理解了这一点，就不再需要向任何人证明自己。”

关于成长（Growth）

成长不仅依赖于意志力，还需要适宜的环境。就像一粒种子想要长成参天大树，必须有合适的土壤和气候。Dion 女士认为，对人类而言，这种成长环境就是“爱”和“目标”。

Dion 女士说：“成长的第一步，是接纳并爱自己。”当我们面对恐惧时，应该鼓起勇气去挑战，而不是被自己的怀疑和迷茫束缚。推动我前进的力量，是“爱”和“目标”。这些东西并不遥远，我相信自己一定能找到。而满足自己最基本的需求，正是建立自信的基石。“当你相信自己值得拥有这一切时，你就能获得真正的力量。”

关于思维与信念

我意识到，我的思维塑造了我的自我，“我所相信的”决定了“我是谁”。因此，选择自己的信念，并倾听内心真正的声音至关重要。通过这个过程，我感受到自己有能力改变现实。

关于行动与信念

成长离不开决心和行动。在混乱中把握自己的想法，并坚持向前迈进，这是我需要学习的。

关于爱与给予

想要真正了解自己的内心，就必须敞开心扉，勇敢探索。真正的爱不是从别人那里获取的，而是自己给予的。如果渴望得到爱，就应该先去付出爱。如果想得到某样东西，就应该先去给予。

Wang 的感想

我真的非常喜欢 Dion 女士。第一次见到她时，我就被她的话语和其中蕴含的能量深深打动，甚至感动落泪。而这次的对话，又一次让我激动得流下了眼泪。会议结束时，我看到 Dion 女士自己也有些眼眶湿润，我感受到她真心在与我们交流，对此我深表感激。

在对话中，我告诉 Dion 女士：“我希望能成为像您和浜口老师那样坚强的女性。” Dion 女士则分享了自己的经历。她曾经看到比自己更强、更优秀的人时，会觉得“自己不够好”“自己做不到”。但后来，她意识到：“每个人天生都拥有力量，关键是要找到它。”找到这份力量，正是人生的重要课题之一。

我还与 Dion 女士讨论了“感恩”这个话题。我向她介绍了一句中国谚语：“知足常乐。”我相信，如果我们能感恩当下、珍惜自己所拥有的一切，就能感受到更多幸福。Dion 女士也认同，她说：“如果总是关注自己缺少的东西，被自我否定和后悔所困，最终只会让自己陷入不幸。”

此外，我还告诉 Dion 女士：“当我感受到感恩和幸福时，很容易流泪。”她笑着对我说：“这正是你的天赋之一。试着思考如何善用它吧。”

最近，我对一事情有了更深的理解：很多人都渴望被爱，但事实上，我们并不需要等待别人的爱。因为，我们本身就是爱。爱不是等待，而是创造。

3月19日 星期三

1. 双语早餐会：面向中文教师（Bilingual Breakfast for Mandarin Teachers）- 肯辛顿韦德学校（Kensington Wade School）

今天，我们参加了肯辛顿韦德学校的双语中文教师早餐会。在这里，我们学习了这所学校的双语教育理念和背景，并见到了许多可爱的孩子们。我们还观摩了真实的课堂教学场景，这对我们来说是一次特别的体验。此外，早餐提供了非常美味的可颂，整个活动的氛围温馨而愉悦。



Dong 的感想

今天的活动让我深受感动。看到海外对中文和中国文化的推广，我感到非常欣喜。我发现，中国文化不仅没有被遗忘，反而在海外焕发出新的活力，不断发展壮大。这个学校的教育模式也让我印象深刻。它既保留了中国式教育的特点，又减少了学习压力，作业量也不算太多。这种“只取其精华”的教育方式非常有吸引力。此外，教师团队的合作也非常出色。虽然各个单元的课程内容不同，但老师们的教学方式高度统一，展现出极高的专业素养。让我印象最深刻的是两位孩子。他们不仅非常可爱，而且中文表达能力极其出色。他们的语言逻辑清晰，思维能力也很强，着实让我惊讶。

Wang 的感想

这个学校的教育方式让我感到非常震撼。之前我对“双语教育”的概念并没有深入了解，但在肯辛顿韦德学校的学习体验让我真正理解了什么是“双语教育”。在中国，也有许多重视外语的私立学校，但我认为这所学校真正实现了“完全的双语环境”。从教师的素质到课程的设计，都能看出汉语与英语在这里深度融合。

今天遇到的两位孩子也让我大吃一惊。他们讲中文时的发音和语言运用非常自然，几乎达到了完美的水平。众所周知，汉语的发音对外国人来说非常难，但在这里，我深刻体会到了这所学校卓越的教育质量。此外，他们在回答问题时充满自信，思维逻辑也非常清晰。坦白说，有些问题的内容连我自己都不太理解，但孩子们却能从容应对，这让我十分震惊。

看到这所学校的氛围和孩子们的表现，我萌生了在这里工作的想法。活动结束后，我向学校的相关负责人询问了相关信息。如果有机会，我希望未来能在这样的双语学校积累经验。

2. 实习-沃特斯通书店（Waterstones） & 大使会面-泰国大使馆

下午，我们在咖啡馆与浜口老师一起进行了实习复盘。老师帮我们修改了日常报告中的语法错误，并一起回顾了这段实习经历。在咖啡馆，我们还见到了浜口老师的几位朋友。晚上，我们参加了在泰国大使馆举办的交流活动。时间过得飞快，转眼间，明天就已经是最后一天了。



Dong 的感想

下午，我遇到了一对盲人夫妇，他们的故事让我深受感动。男士是一位摄影师，在他的书中写道：“24岁失明后，我的人生才真正开始，充满了新的期待。”如今，他们环游世界，以积极的态度享受生活。他们的经历给了我很大的勇气。我悄悄地在他们的笔记本上写下了一条留言，送上我最真诚的祝福。

晚上的泰国大使馆活动中，料理非常美味，让人感到幸福。但更让我难忘的是与各界人士的交流。我特别喜欢与一位日本女性企业家的对话。她非常自信，充满幽默感，与她交谈让我感到十分愉快。此外，我还与另一位企业家会长交流，她是一位真正的开拓者，我向她表达了由衷的敬意和感谢。

她的经历极富启发性，尤其是她16岁时独自来到日本的故事让我惊叹。她对我说：“人生就是不断积累经验，不要浪费时间，去做你想做的事情。”这句话让我深受触动，也更加坚定了自己的方向。

Wang 的感想

下午活动开始前，我们在咖啡馆见到了浜口老师的朋友。其中，那对盲人夫妇给我留下了深刻印象。他们的故事让我非常感动，我希望未来还能有机会再与他们交流。

此外，我还与一位意大利人聊天。他非常幽默，我们的话题从“意大利人能接受菠萝披萨吗？”聊到他曾在日本参观Hello Kitty展览，并多次前往中国旅行。他是个非常有趣的人。

晚上，我们参加了泰国大使馆的交流活动。我在那里遇到了之前认识的Metta，同时也结识了一位日本女士Chikako。她是一个非常开朗、个性独特的人，曾从事过各种不同的工作，现在经营着自己的心理治疗诊所。巧的是，这正是我未来感兴趣的领域之一。我们还讨论了量子催眠，这个话题让我十分着迷。Chikako的气质就像动画角色一样，充满活力，热爱生活，这让我印象深刻。

最后，我不得不说，泰国大使馆的料理真的太美味了！种类多得让人吃不过来。



3月20日 星期四

1. 东盟市场拓展—英国企业的机遇、挑战与战略-陶威尔斯与哈姆林斯律师事务所

今天出发之前，我们参加了由 IOD 举办的这个活动。认识了很多优秀的人物，也非常荣幸地聆听了一些关于国际贸易的讲座，收获很多。



Dong 的感想

在大会上，Wennie 女士的演讲格外出色，她的发言自信从容，让我十分敬佩，今后希望能向她学习。演讲结束后，我们特意去找 Wennie 女士交流。她是一个勇于挑战、不畏困难的人，面对新的环境时充满兴奋与期待。我觉得她就是我的榜样，因为我也喜欢尝试新事物，享受适应新环境的过程。看到她那种充满勇气与热情的状态，我深受鼓舞，更加坚定了要向她学习的决心。

不过，在与 Wennie 女士社交时，我因为把名片放在包里而没有及时拿出来，准备得很不充分。浜口老师指出，由于实习已经进入最后一天，我的警惕性有所松懈，准备工作不够充分，这样的态度并不好，还是太被动了。我觉得老师说得很对，做事应该有始有终，不能因为接近尾声就掉以轻心。

这次实习让我收获颇丰，不仅拓宽了眼界，更重要的是打开了自己的心。我勇敢尝试了从未做过的事情，变得更加主动，不论是做事还是社交，都比以前更加积极。

在实习的最后一天，浜口老师送给了我们赠言，我深受感动。尽管日程繁忙，Yuka 前辈还是特意抽空来看我们，还温柔地帮我拎了行李，这让我感到无比温暖。同时，我也特别感激这次实习中遇到的所有人——感谢老师的指导，感谢 Yuka 前辈的关心，感谢一直帮我们检查报告、提出意见并鼓励我们的 Aki 前辈，也感谢每天都自律且一直陪伴、支持我的 Wang。我真的很感谢这段时间里所有善意对待我的人，以及那些在各自领域发光发热的优秀人士。这一个月的经历，将成为我人生中最难忘的时光。

Wang 的感想

今天上午我觉得我们犯了一个小错误，就是没有带名片。因为今天要坐飞机回国，我们换上了比较舒服的衣服，结果昨晚疏忽了，忘记把名片放进包里。Lecturer Rie 提到，她无论走到哪里都会随身带着名片。而演讲者之一的 Wennie 女士也和我们说，成功的秘诀之一就是建立人脉。这让我意识到了自己的疏忽，下次一定要引以为戒。

第一个活动结束后，我们和 Rie 老师道别。临走前，她送了我一本书和一张明信片，我真的非常感动。Dong 和我看到的时候两个人都忍不住哭了。下午我和 Dong 去吃了我们想了很久的菲律宾炸鸡 Jollibee。老实说，我已经很久没吃炸鸡了，味道真的很好。我们两个边聊天边啃炸鸡，感觉特别幸福。因为下午出发前还想和 Yuka 前辈见一面，我们觉得炸鸡太好吃了，就特地给她也打包了一块。

Yuka 前辈是我这次实习中非常想感谢的人之一。我非常喜欢她的性格，觉得自己很幸运能遇到这么多好的人。最后，Yuka 前辈还送了我们小礼物，并亲自把我们送到了地铁站。之后我们坐飞机平安到达北京了。这次实习我们真的非常幸运。我们是 3 月 20 日从希思罗机场飞回北京的。等我们落地后才得知，3 月 21 日希思罗机场因为附近发生大火导致信号中断，几乎取消了所有后续航

班。真的太幸运了！我非常感恩这一路上遇到的所有人，也特别感谢 Dong 一直在我身边陪伴我、照顾我，给了我很多力量。

